

達藏精華第十四集之二
文山逐寃首天石三集

古今圖書集成

通鑑精華

卷之十四

道藏精華第十四集之二
文山遜叟蕭天石主編

養華陀玄門內照法圖
生導引

自由出版社印行

蕭序

蕭天石

玄門脈訣內照圖，原題漢華陀撰，凡二卷，世間罕傳之秘鈔本，此爲國立中央圖書館特藏組之所珍藏，與本書中之養生導引法，同屬該館之「善本書」，殊爲難得。華氏爲東漢譙人，幼習儒，博通數經。長好道，徧遊名山大川，卒遇異人，同修道妙，而得養性之術焉，傳於世者，有五禽戲，屬養生導引、却病強身、延年益壽法門。先生性恬退肥遯，無心用世，舉辟皆不就。自隱玄門，以丹鼎爲樂，往返者多神仙家中人，於醫道尤多獨得之祕，妙悟生理脈理病理之要，嫻方藥針炙解剖之術，能剗腹背湔腸胃以除疾病，於奇症怪疾，起死回生，直指顧問事耳。以其活人無算，故有神醫之稱焉。當其時適曹操苦頭風，群醫束手，延陀爲之診，針之即不藥而愈。操因是而常使在左右，陀則苦之。後藉故返里門，屢促不返，操怒而收

之獄，不屈而因以致死。世傳陀有一舌、一書一、三言之三、二三書美言三、三三書操法而不敢受，陀焚之，于焉而書與人俱絕矣！此支門六經（臺二十一），三清其早傳之門人者，除爲醫家與針炙家所必究外，丹鼎派人士之有事於內修內鍊者，尤不可詳參細究，以爲功行之證驗也。余於道藏精華第六集中，曾選刊華陀中藏經一書，可互參。

養生導引法一書，不著撰人，爲清經鉏堂藍格鈔本。全書係以內功氣功導引治病爲主，純係千古不傳秘法，爲丹鼎派養生家之所必究。中老年人病、慢性病，中西醫罔效之疑難怪症，無不功到病除。真人世間苦病者之無上福音也。全書治病凡二十五門，每門又各分若干病類，因病症之異，而指示各種不同之功夫，故玄門中對此類書又稱之爲「不藥神效療病千金方」。惜乎傳承甚稀，深於此者，早已如鳳毛麟角矣。世人多知氣功可以治病却病，如氣功與導引、按摩互相結合配合，尤具功效；如進而能行胎息丹息、與修持道門神功，或配合坐丹與睡功，不但能有功到病

除之神效，且可保終身無病，欲去時亦可得無疾而終，且具金剛不壞身之果。然此仍爲道家小乘中之安樂延年法門，不可入中乘、上乘與最上一乘之境界！熟讀道藏精華書，即可知斯言之不誣也。

此書與明儒自署朱衣道人傅青主，所手錄祕笈之「丹亭真人傳道密集」一書中，第三種之丹亭真人盧祖師玄談集，同爲同以氣功、內功、靜功、導引……等道門獨特功法，以治百病祛萬疾之神效驗書。惜乎自醫藥發達與普及後，人類多願乞靈於醫藥，於焉而用生命自身鍛鍊功夫以治病之微妙法門，便久矣無人問津矣。養生家有事於斯書所述各功夫，除可與上書同參互研究外，道藏精華第六集之「長生氣功訣法集成」一書，尤不可不細心修持之，以該書係余輯錄明正統版道藏中之全部氣功訣法，合爲一書，故曰集成，古仙秘法，全在斯矣。再次，第二集中之「內外功圖說輯要」，與本集中之「夷門長生祕書十二種」一書，均爲同性質之千古罕傳寶典，誠可爲融會貫通與同證互驗之用。本菩薩慈悲心腸，於溥署中特不厭煩，爲

天下蒼生一述之。

最後，復選刊明版益齡單與怪疴單二書，合併刊行之。是書係由明嘉禾周履靖編撰之夷門廣牘一書中選出，版係上海涵芳樓影印明萬曆刊本，殊極名貴。以其與前二書同爲養生家所共珍視之實用書，故不忍其散佚而予景行，藉能普及流通，使天下後世人，均能同沾德澤也。

中華民國六十五年六月五日文山遜叟於石屋山莊

華先生內照圖序



醫術之傳也以人傳亦以書傳自軒岐三代而下迄
於近今工斯術者無慮數百家要皆著書自見獨漢
華佗無聞焉考之史傳佗有活人書一卷臨死與獄
吏吏畏法不敢受引火焚之嗟嗟佗遂無書矣今世
傳中藏經八卷乃其外孫鄧處中所造非佗書也余
嘗思佗之為術有異於古今之為醫者其治病或剗
破腹背或湔洗腸胃較之隔垣之視為已竒矣豈其
出聖入神如此而書顧不傳乎及觀醫統書目佗有
圖
內照經一編曾行于世而知佗自有書在也夫人之
玄門脉訣內照圖序

一身五藏六府三焦四海十二經脉其部位曲折幽
隱之處返觀可以自省故圖以內照名意當日佗以
此圖自照遂以此照人故雖剖腹滌腸而病情皆奇

中爾但其書累代藏之內府世罕見聞嘉靖間太醫
院判周與國抄得又秘于家不傳余得之其孫道州
先生剥落漶漫殆不可讀因為正其亥豕公之于世
亦使世知佗有書且裨于後之學斯術者不淺也書
凡四卷其後二卷乃郭禹二氏所撰余故不存獨存

佗書

康熙戊申陽生日吳中後學汪琥苓友氏序

玄門脉訣內照圖卷上目

弟一明畫圖之象

十二經脈圖

經脈氣血

經脈滋育

四時經脈病

陰海陽海二圖

腎虛論

人臟正面圖

人臟背面圖

肺側

心氣

氣海膈膜

脾胃包系

大腸小腸

命門

髓

目錄

一

玄門脈訣內照圖卷下目

十二經脈直訣

七表八裏

第二明當藏之病

從心起

從肺起

從腎起

第三明五藏相入

肝病入心

心病入肺

肺病入心
腎病入心

左右手脉象

四時平脉

心病入腎

脾病入心

心病入脾

腎病入脾

肝病入脾

腎病入肺

肺病入肝

脾病入肺

第四明藏府相入

肺病入胃

腎病入膀胱

心病入小腸

肺病入大腸

肝病入膽

第五明藏府應藥

心風服疎冷藥

心氣服疎熱藥

心熱服君冷藥

心冷服使疏藥

心虛服君藥

肝風服臣藥

肝氣服使藥

肝熱服冷藥

肝冷服熱藥

肝虛服溫補藥

肝風服疏冷藥

肺氣服疏藥

肺熱服疏藥

肺冷服平藥

肺虛服溫冷藥

肺風服疏藥

肺氣服使藥

肺冷服疏熱藥

腎風服熱藥

肺氣服鹹熱藥

腎熱服疏冷藥

腎虛服熱補藥

有毒炮製

腎冷服毒熱藥
藥性無毒炮製
湯液煎造

第六明藏腑成敗

五藏死

五證死

五聲死

五竭

五不輸脉

簡色聲心序
錯

五體敗
五色死
五體死

五傷死
五視死

玄門脉訣內照圖卷上

漢華 仲元化氏編集



夫醫者。非今而置之藥者。自曠然天地有也。卽萬物而皆有之。只緣劫石變融。人物變化。神龍有騰沒之象。日月有謫蝕之災。所以四生易質而陶形。賢聖示之而隱顯。故遞世相習。遙遠依行。時人爲之相師。彼祖師之傳訓。古我今日成習。彼言達要者。非翰墨而載之。未悟者。亦難爲詳悉耳。

又妙非從文以述其源。方脉幽深。究尋頗極。用之圖記。達望思之。聊序六章。明伸管見。

卷上

前題
天地此接祖師天如物
故生人祖師者如天
如子生人存也
而妙

生華只自孤心
方生乃後人所傳

第一明畫圖之象

第二明當藏之病

第三明五藏相入

第四明藏腑相入

第五明藏腑應藥

第六明藏腑成敗

凡欲知五藏之病。先須識脉。若能知脉虛實。即知病源。欲知病源。即欲知脉。脉者。氣也。氣者。病也。欲知病源。即不錯療。可藥即藥。可針即針。可灸即灸。隨病設法。如弩應機。病有重輕。上中下也。針灸之道。及以行藥。達彼後等。老少壯年。肥瘦枯槁。應此施行。悟即無病不愈。過此已往。除不堪醫者。即不得醫。人會此。不陷於令名。陰陽辨之。脈足矣。註

一明畫圖之象

卷一

脉經二十



卷上

2

經脉氣血

厥陰多血少氣。肝 少陰少血多氣。心腎
太陰多血少氣。肺、脾 少陽少血多氣。三焦
陽明多血多氣。大腸 胃 太陽多血少氣。小腸
太陽多血少氣。膀胱

經脉滋育

十二月經之養始於肝。故婦人妊娠十月。自肝經始
也。肝木

一月肝足厥陰經。肝配膽。
二月膽足少陽經。木生火。
三月胞絡手厥陰經。包絡配三焦。

太陽多血少氣。膀胱。
少陽少血多氣。小腸。

四月三焦手少陽經。火生土。

五月脾足太陰經。脾配胃。

六月胃足陽明經。土生金。

七月肺手太陰經。肺配大腸。

八月大腸手陽明經。金生水。

九月腎足少陰經。腎配膀胱。

十月膀胱足太陽經。水生木。

自厥陰次之。至於太陽。自一月積之。至於十月。五行相生之氣。天地相合之數。舉在於是。然手少陰心。太陽小腸之經。無所專養者。以若主之官。無爲而已。

四時經脈病

達春氣則少陽不生。肝氣內變。

少陽、膽經

達夏氣則太陽不長。心氣內洞。

太陽、小腸經

逆秋氣則太陰不收。肺氣焦滿。

太陰、肺經

逆冬氣則少陰不藏。腎氣獨沈。

少陰、腎經

竊以女子不月。血滯之病也。原其本。則心氣不得下。
通。不治其血。而通其心。可也。勞極驚悸。暴憂思慮者。
過傷之病也。本於心氣之不足。使心氣內和順。四時
之氣。則精神氣血。莫得而達也。凡婦人妊娠至
八月。大忌飲酒。叫怒及房室。產時必然心神昏亂也。

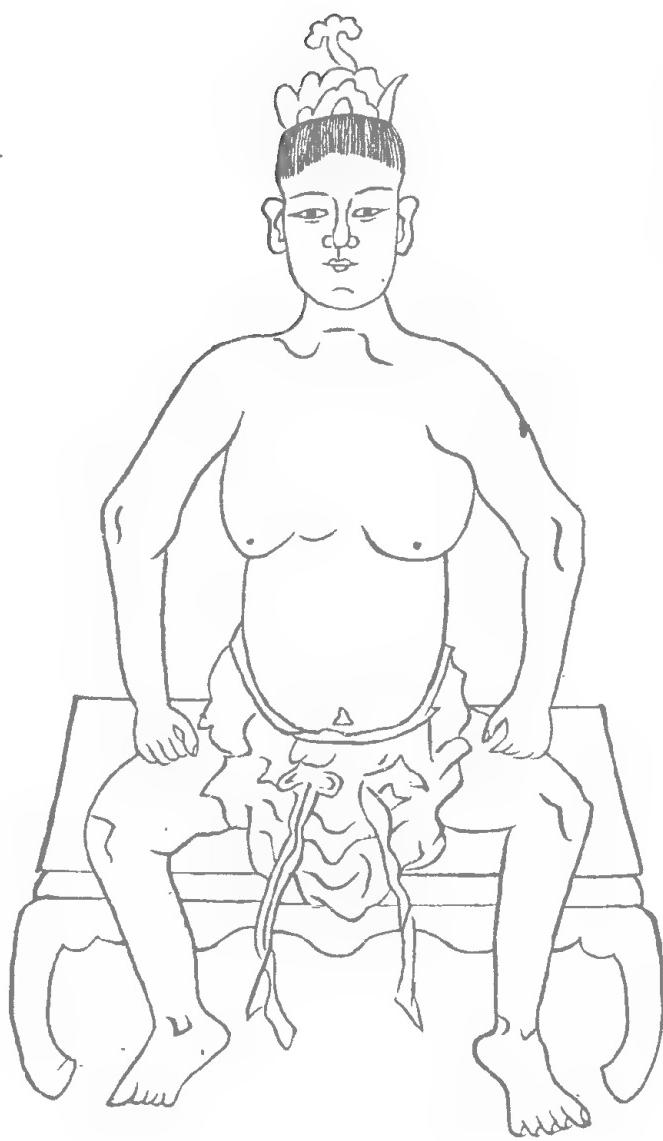
陰海陽海二圖

坎卦三外昏
內明

離卦三外明
內昏

內丹要訣云。任督二脉爲一身陰陽之海。五氣真元。此爲機會。而斷交二穴。在脣內齒上縫。爲任督二脉之會。一身之要。世人罕知之。至人漱煉。惟服此藥。仙經云。一物含五彩。永作仙人祿。言其備五行之英華。總二脉之交會。自古真人秘此一穴訣。杜於口。不傳文字。仙經曰。若恒人。但腹空平心閑目握固。澄神啄齒。漱煉口中玉液。滿口嚥之。令人耳聰目明。延年益壽也。

陰海



任脈

任脈者。起於中極之下。以上毛際。循腹裏。上關元。至

咽喉屬陰脈之海也。任者姪也。此人生養之本故曰任脉。中極之下。長強之上。此竒經之一脉也。

陽海

督脉

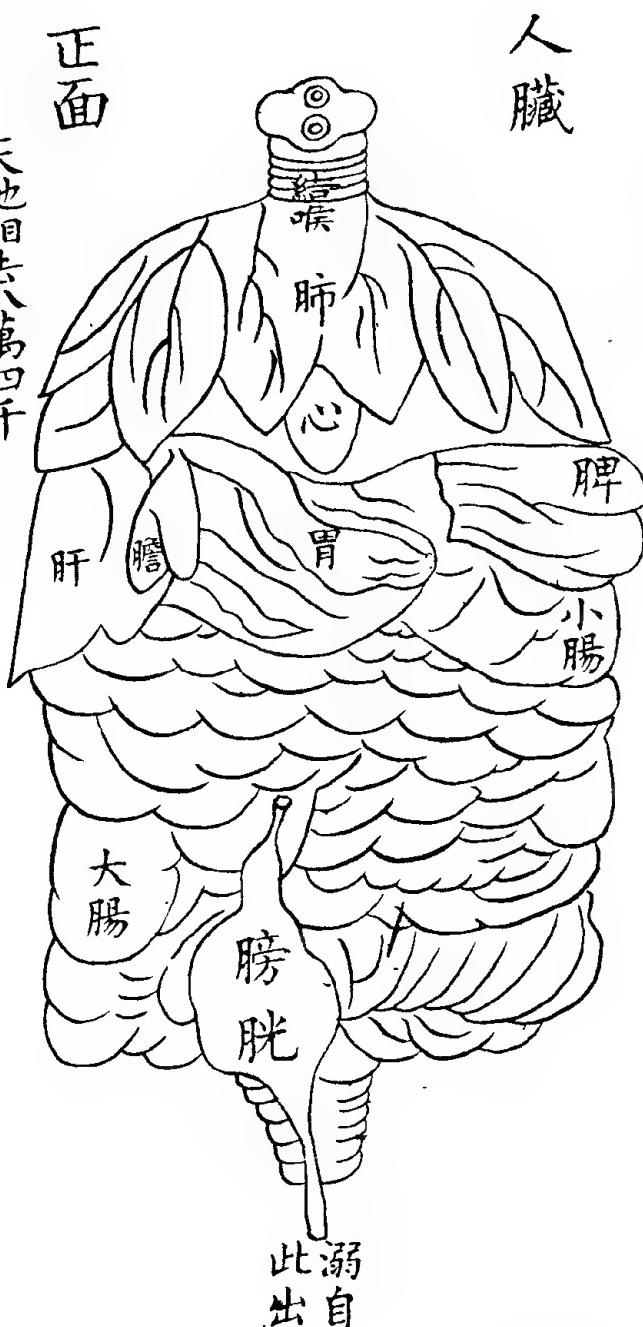


督脉者。起於下極之腧。並於脊裏。上至風府。入腦上巔。循額至鼻柱。屬陽脉之海也。督之言都也。是人陽脉之都綱也。人脉比於水。故云陽之海。此竒經之一脉也。

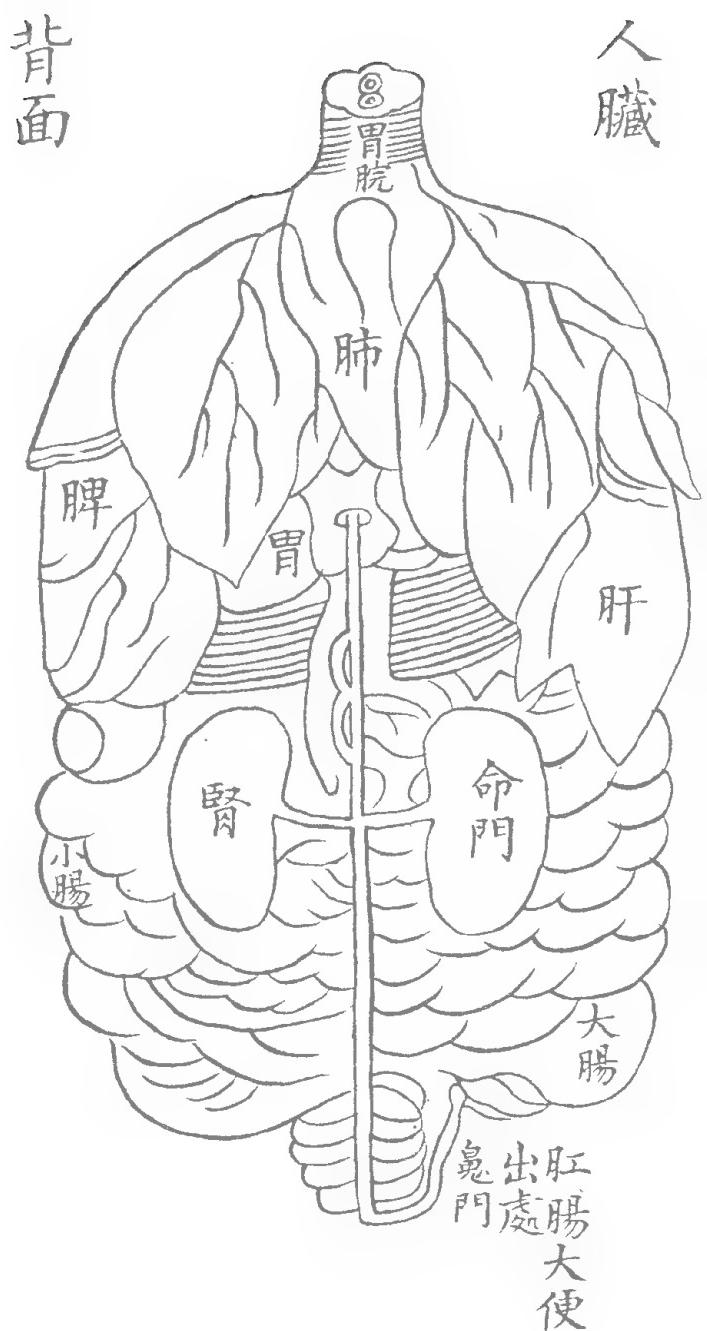
腎虛論兼補法

夫腎藏天一。以慳爲事。心意內治。則精全而濶出。思想外淫。房室太甚。則固者搖矣。是以男子精氣滑而走失。蓋由腎氣虛損。不能禁固。精氣自溢。或因夢寐而泄也。然當服補腎固元之劑。亦不必專用熟藥。治法曰。陽劑剛強。則天癸竭而榮涸。蓋謂是也。大法速宜灸氣海腎腧關元穴。佗云。療五勞羸瘦。七傷虛。

乏。胃中瘀血。乳癰外臺明堂人年三十已上。若不灸三里。
令氣上衝目可災三壯。鍼入五分。婦人乳癰腫痛不忍欲死者三里穴下鍼其痛立止。



人心去腎八寸四分 出於靈寶秘法



喉嚨已下言六藏爲手足三陰。咽門已下言六府爲

手足三陽。蓋諸藏屬陰爲裏。諸府屬陽爲表。以藏者藏也。藏諸神而精神流通也。府者。府庫主出納水穀糟粕轉輸之謂也。

喉嚨自喉嚨已下六藏。喉應天氣。乃肺之系也。以肺屬金。乾爲天。乾金也。故天氣通於肺。而肺應天。上連會厭。會厭者。五藏音聲之門戶。肺屬金。音聲應金石也。九墟云。喉嚨喘息之道。其中空長。可以通氣息。楊玄操云。喉嚨與咽並行。其實兩異。而人多惑之。蓋喉中爲息道。咽中下水穀。其喉嚨下接肺兩葉之間。與今所繪者同。若吳簡序宋景所畫希範喉中三竅者。

非果喉中具三竅。則水穀與氣各從一竅而俱下。肺中肺下無竅。何由傳道水穀入於下焦。

肺手太陰經。黃帝書云。肺爲諸藏之上。蓋藏眞高於肺。以行榮衛陰陽也。肺之形似人肩。二布葉中有二十四空行列。以分布諸藏清濁之氣。而爲氣管。乃相輔之官也。在喉嚨氣系之下。

心手少陰經。黃帝書云。心形如未敷蓮花。中有九孔。以道天眞之氣。神之宇也。其藏眞通於心。心藏血脉之氣也。而爲身之君。以肺爲上。蓋故心在肺之下。

心包手厥陰經。靈樞經曰。手心主脉。起於胃中。出屬

心包下膈。九樞云。十二原以太陵爲心之原。卽心包穴也。明眞心不受邪。故手心主。則心包也。類纂曰。手厥陰心包之經。所謂一陰也。一名手心主。其經與手少陽三膽爲表裏。今以藏象校之。在心下。橫膈膜之上。堅斜膈膜之下。與橫膜相粘。其處黃脂漫包者。心也。其漫脂之外。有細筋膜如絲。與心肺相連者。此包絡也。

脾足太陰經。黃帝書云。脾形似馬蹄。內包胃脘。象土形也。經絡之氣交歸於中。以營運真靈之氣。意之舍也。又云。脾爲陰藏。位處中胞。主養四藏。故呼吸以受穀氣。以其上有心肺。下有腎肝。故曰在中而藏真濡。

於脾。脾藏肌肉之氣也。爲諫議大夫。又曰倉廩之官。

肝足厥陰經黃帝書云。肝有二布葉。一小葉如朱甲。拆之象各有支絡血脉於中。以宣發陽和之氣。龜之宮也。故藏真散於肝。肝藏筋膜之氣也。爲將軍之官。其治在左。然以今之藏象校之。則肝在右脇右腎之前。並胃而胃與小腸之右外。

腎足少陰經。黃帝書云。腎藏有二形。如豇豆相並而曲。附於脊筋。其外有脂裹。裏白外黑。主藏精。故藏真下於腎。腎藏骨髓之氣也。腎者。作彊之官。伎巧出焉。其位下連於脇。今以見圖藏象校之。則在膈下。貼脊膂脂。

膜中有系二道。上則系心。下則連二腎之系相通。已上六藏也。
咽門自咽門已下六府。咽應地氣。爲胃之系也。以胃屬土。
坤爲地。坤土也。故應地。咽之下者。胃脘水穀之道。凡咽門承
受水穀。自胃脘而入於胃中。咽嚥也。言可嚥物也。又爲之
嗌。言阨要之處。黃帝書曰。地氣道於嗌。嗌咽也。以今藏
象。咽在喉之後。合古書爲是。於歐本則非。

胃足陽明經。黃帝書云。胃者。倉廩之官。布養四藏。故
五藏皆稟氣於胃。胃者。五藏之本。故食氣入胃。散精
於肝。淫氣於筋。食氣入胃。濁氣歸心。淫精於脉。脉氣
流經。經氣歸肺。肺朝百脉。輸精於皮毛。毛脉合精氣

行於府。府精神明。留於四藏。氣歸權衡。以平氣口成水。
以決死生。又飲入於胃。遊溢精氣。上輸於脾。脾氣散精。上
歸於肺。通調水道。下輸膀胱。水精四布。五經並行。合於四
時。五藏陰陽揆度。以爲常也。此水穀氣味。奉生之理也。
膽足少陽經。黃帝書云。膽者。中正之官。決斷出焉。而
爲清淨之府。

小腸手太陽經。黃帝書云。小腸者。受盛之官。化物出
焉。凡胃中腐熟水穀。其滓穢自胃之下口傳入於小
腸上口。自小腸下口。泌別而水入膀胱上口。其滓穢
傳入大腸上口。與今所繪藏象同。

大腸手陽明經。一名回腸。以其回屈而受小腸之穀。因以名之也。乃肺之府也。黃帝書曰。大腸者。傳導之官。變化出焉。

廣腸。又曰肛門。言其處似車釭形。故曰肛門。卽廣腸也。一名直腸。一名龜門。黃帝書曰。臍腸者。廣腸也。一名洞腸。受大腸之穀。而道出焉。故龜門亦爲五藏使。水穀不得久藏。

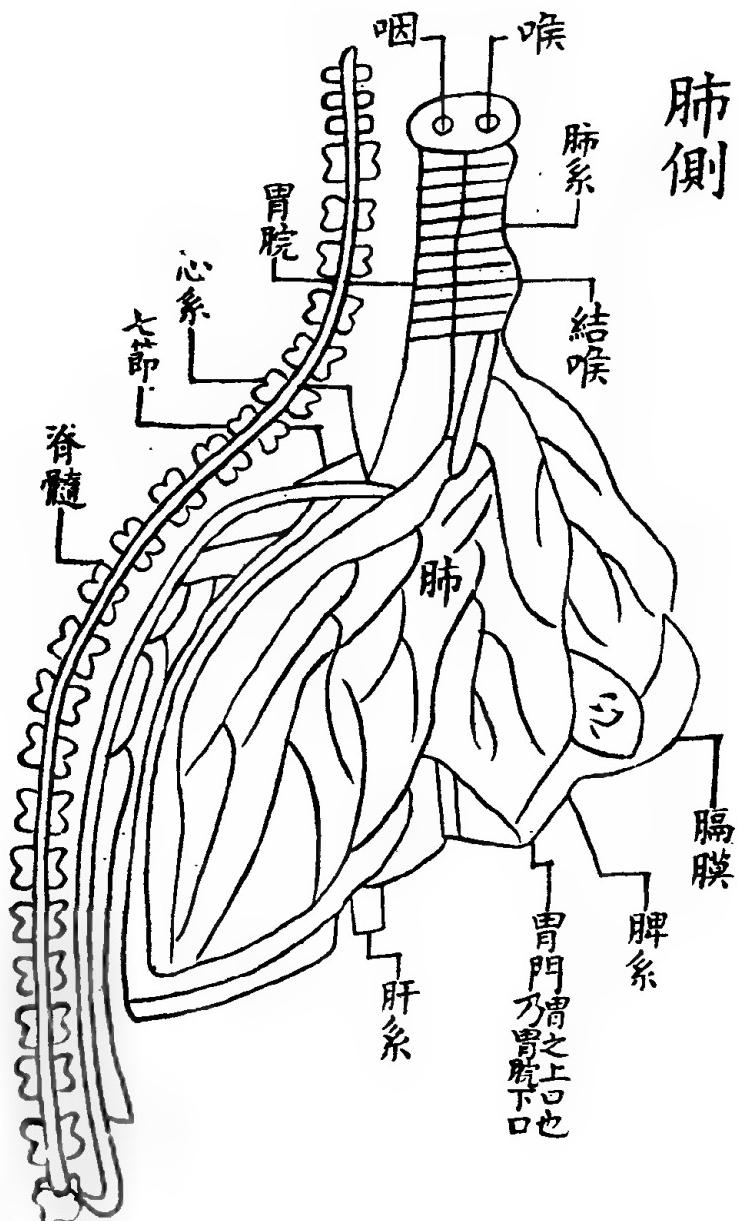
膀胱足太陽經。又名胞。胞。匏也。匏虛空也。以虛承水液焉。而爲津液之府。類纂云。膀胱者。胞之室也。黃帝書云。膀胱爲州都之官。津液藏焉。氣化則能出矣。位

當孤府。故膀胱不利爲癃。不約爲遺溺。又水泉不止。
膀胱不藏。得守者生。失守者死。

三焦乎少陽。扁鵲曰。膽原也。爲水穀之道路。氣之所
終始也。上膽者。在心下下膈。在胃上口。主內而不出。
其始在膻中玉堂下一寸六分。直兩乳間陷者是也。
中膽者。在胃中脘。不上不下。主腐熟水穀。下膽者。在
脅下。當膀胱上口。主分別清濁。出而不內。以傳道也。
故上膽主出陽氣。溫於皮膚分肉之間。若霧露之溉
焉。中膽主變化水穀之味。出血以榮五藏六腑。及身
體也。又下膽主通利溲便。以時傳下。故曰出而不內。

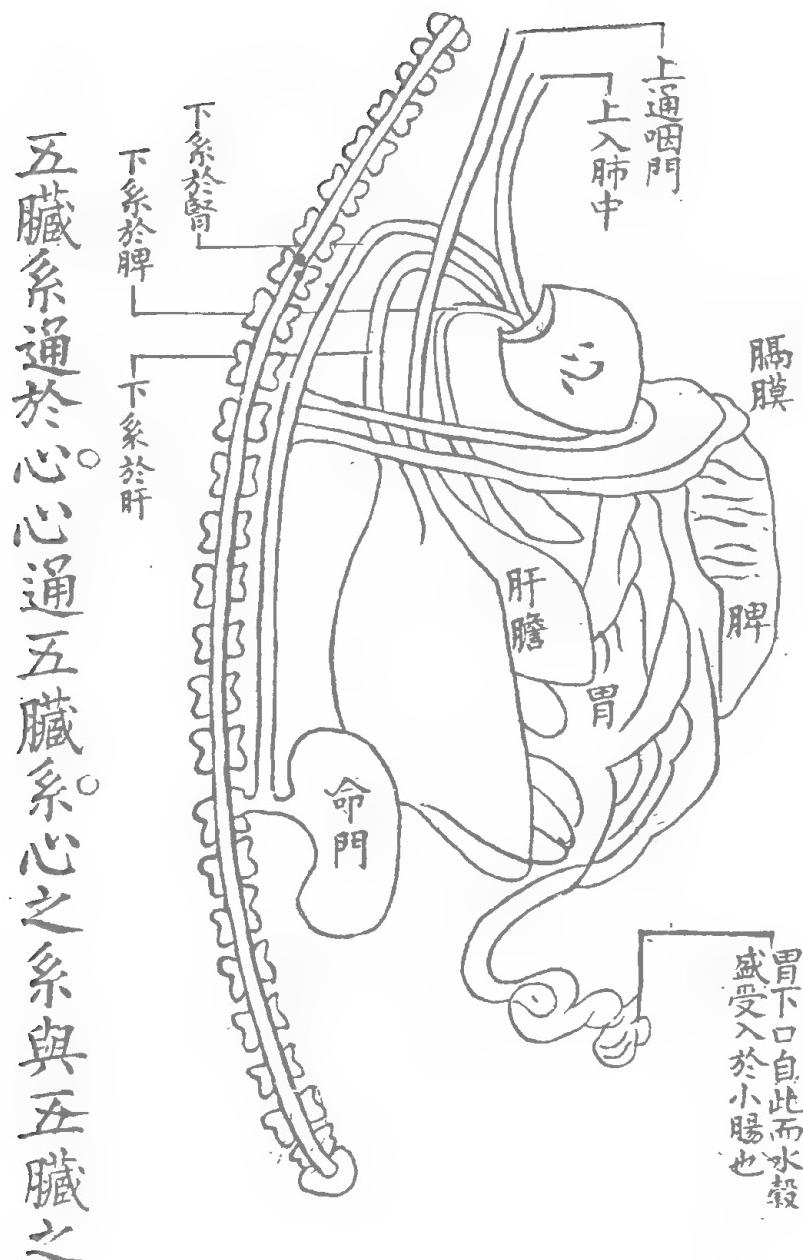
凡藏府俱五者。手心主非藏。三膽非府也。以藏府俱六者合手心主及三膽也。又云藏唯有五府一獨有六者何也。所以府有六者謂三膽也有原氣之所別焉。主持諸氣有名而無形其經屬手少陽。此外府也。故言府有六焉。黃帝書曰上膽如霧中膽如漚下膽如瀆而爲決瀆之官水道出焉。九墟云中膽亦並於胃口出上膽之後此所受氣泌別糟粕承津液化其精微上注於肺脉乃化而爲血以奉生身故得獨行於經隧。命曰榮氣故言中膽如漚也。仲景曰下膽不和清洩重下大便數難。臍腹篋痛故三膽者寄於胃腸。

肺側



肺已下右側可見心系。系於脊髓下通於腎。其心之系有二。一則上與肺相通。一則自心入於肺兩大葉之間。曲折向後。並脊膂細絡相連。貫通脊髓。而與腎系相通。其下則見於第四圖中。其系從肺兩大葉穿向後附脊處。正當七節之間。黃帝所謂七節之傍。中有小心也。

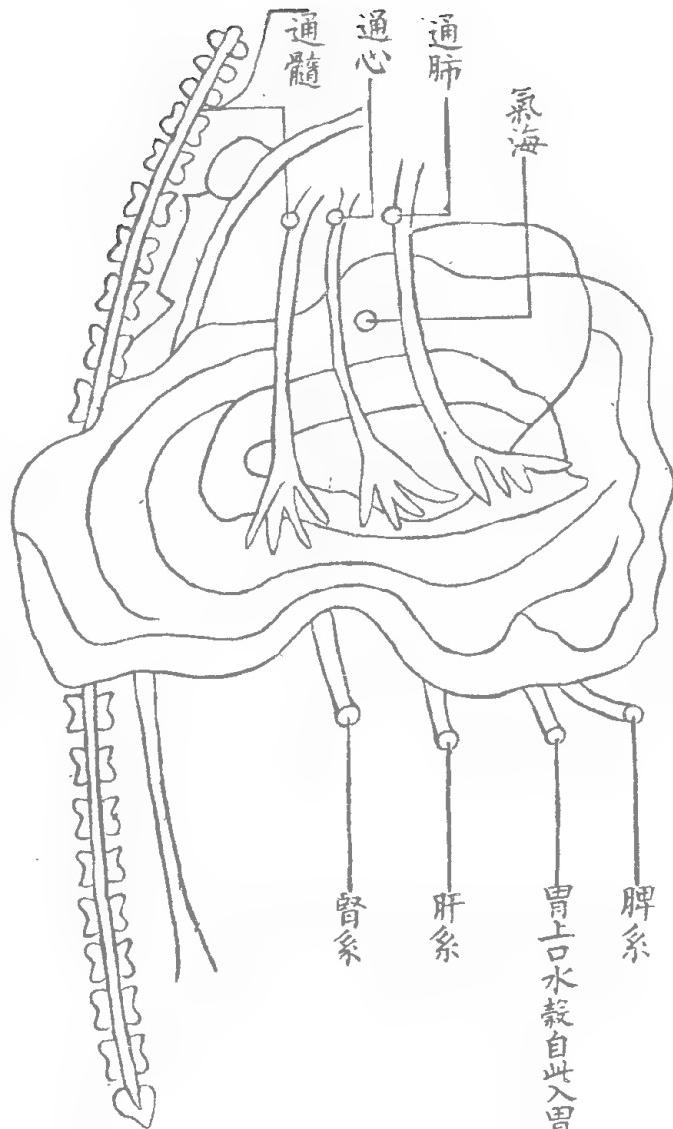
心氣



五臟系通於心。心通五臟。心之系與五臟之

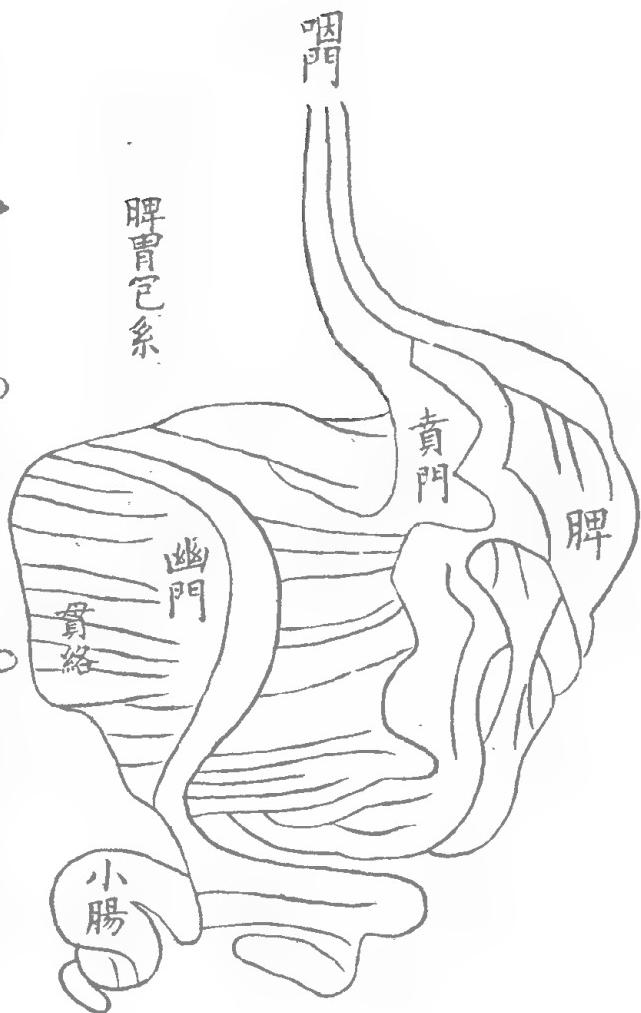
系相連。輸其血氣。滲灌骨髓。故五臟有病。先干於心。其系上系於肺。其別者自肺兩葉之中。向後通脊者腎。自腎而之於膀胱。與膀胱膜絡並行。而之於溲溺處也。肺之系者。上通喉嚨。其中與心系相通。脾之系者。自膈正中。微近左脇。居胃之上。並胃胞絡。及胃脘相連。貫膈與心肺相通。膈膜相綴也。肝之系者。自膈下着右脇肋上。貫膈入肺中。與膈膜相連也。腎之系者。貼脊膂脂膜中。兩腎二系相通。而下行其上。則與心系通爲一。

氣海膈膜



黃帝云。膻中者。神使之官。喜樂出焉。膻中在兩

孔間爲氣之海也。以氣布陰陽。氣和志達。則喜樂由生。又云。膈肓之上。中有父母膜。肓之上者。氣海居焉。氣者生之原。乃命之主。故氣海爲人之父母。膈肓謂心肺之間也。其膈膜自心肺之下。與脊脇腹周圍相着。如幕不漏。以遮蔽濁氣。不上熏於心肺也。

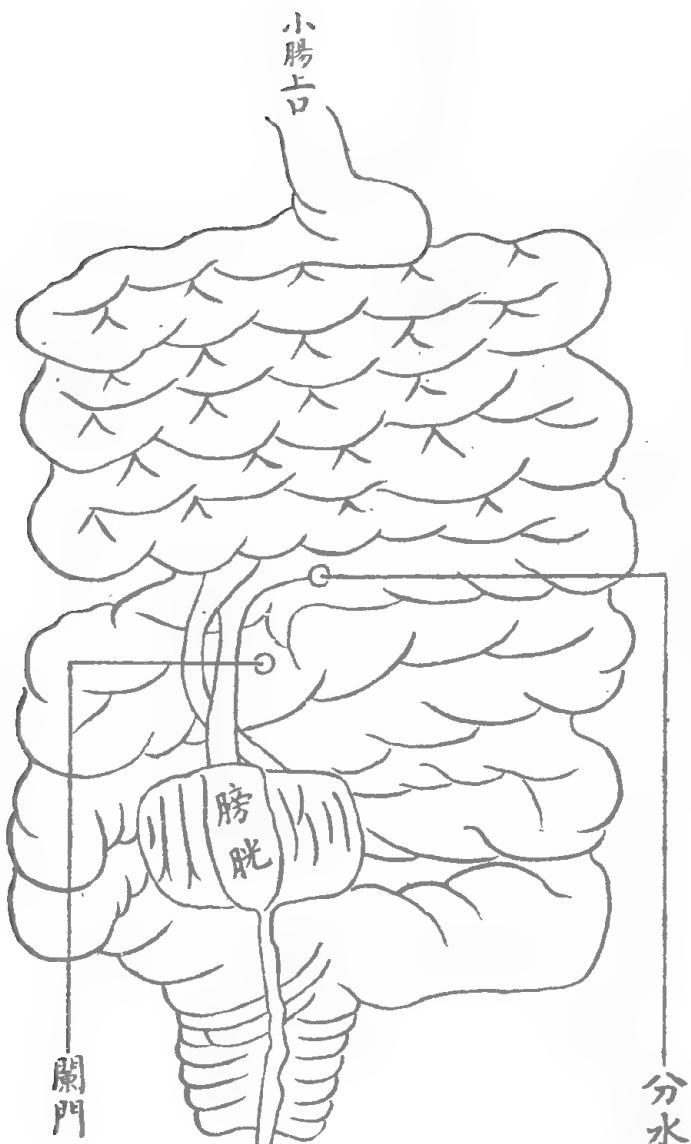


黃帝云脾之藏。其府胃也。脾與胃腸相連。而脾處胃之上。又云胃之大絡。名曰虛里。貫膜絡肺。出於左乳之下。其動應衣宗氣也。故胃爲之市。

水穀所歸。五味所入。如市之雜也。太素云。胃者。
太倉也。胃之五竅。閭里門戶也。咽、胃、大腸、小腸、膀胱爲五竅

脾之有大絡。其系自膈下正中。微着左脇於胃之上。與胃包絡相附矣。其胃之包。在脾之上。與胃相並。結絡周囬。漫脂遍布。上下有二系。上者貫膈入肺中。與肺系相並。而在肺系之後。其上即咽門也。咽下胃脘也。胃脘下。即胃上口也。其處謂之賁門者也。水穀自此而入胃。以胃出穀氣傳之於肺。肺在膈上。因曰賁門。其門膈膜相貼之間。亦漫指相包也。若胃中水穀腐熟。則自

幽門而傳入於小腸。故言太倉之下口爲幽門。
其位幽隱。因名曰幽門。



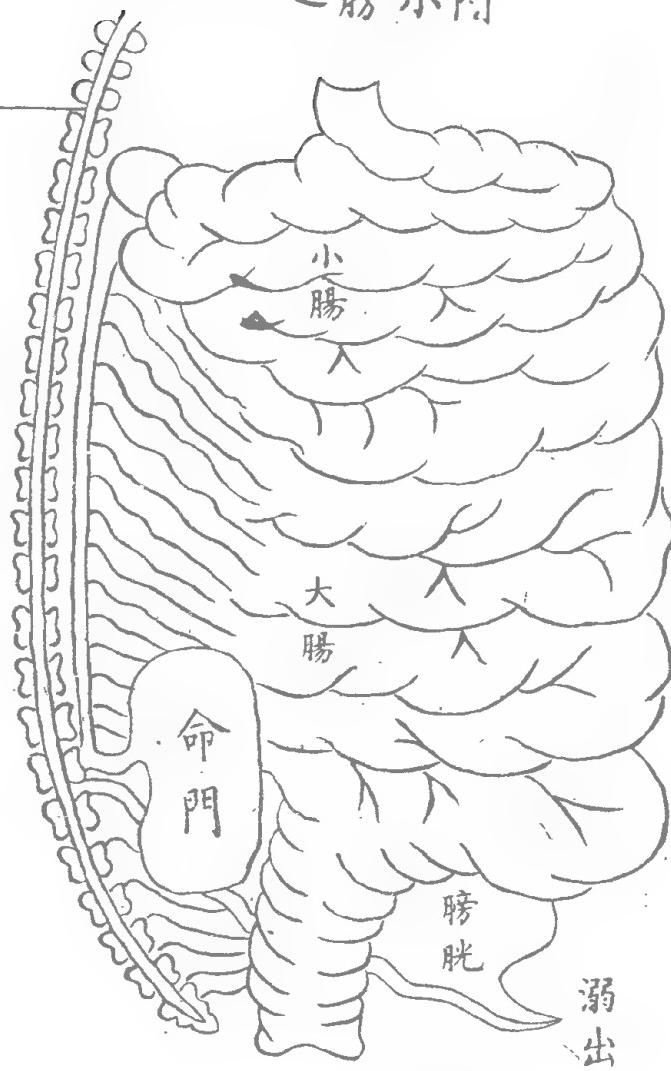
扁鵲曰。大腸小腸會門。燕為闡處。膈言闡約。水穀從其泌別也。其水穀自小腸承受於闡門。以分別也。其水則滲灌入於膀胱上口。而為溲便。若穀之滓穢。則自闡門而傳道於大腸。故曰下瞧者。在膀胱上口。主分別清濁也。

命門
藏各有一腎。獨有兩。左者為腎。屬水。右者為命。

命門

髓

系大腸膀胱之小門



門屬火亦猶北方之蟲則有龜有蛇龜陰物也。蛇微陽也所謂陽生於子火實藏之命門者原氣之所繫男子以藏精女子以繫胞其氣與腎通脉經云左手尺中爲腎脉右手尺中爲神門脉又曰右腎爲命門其府則胞門子戶女子胞者地氣之所生也藏於陰而象地名曰奇恒之府今視藏象則所謂男子藏精女子繫胞者其原始自心之下系貫七節之傍者其系曲屈下行接兩腎之系下尾間附腎腸之右通二陰之間前與膀胱下口於溲溺之處相並而出乃是

精氣所泄之道也。若女子則子戶胞門亦自臚腸之右。膀胱下口相並而受胎。故氣精血脉腦皆五藏之真。以是當知精血來有自矣。

大小腸膀胱系

甲乙經。凡手少陰心之經。絡小腸。手太陽小腸之經。屬小腸。手太陰肺之經。下絡大腸。手陽明大腸之經。屬大腸。足少陰之經。絡膀胱。足太陽經。屬膀胱。其大小腸之系。則自臟之下。與脊膂連心腎膀胱相系。脂膜筋絡散布包裹。然各分紋理。羅絡大小腸與膀胱。其細脈之中。氣血津

脈相去二寸三分候本藏脉或從餘藏來當炎餘藏還量老少病若重或輕量重事而制之除虛不炎也

從肺起

其液涕。肺風皮膚生瘡。

肺風寸浮數。

肺風鼻塞。

瘡

其聲哭。肺氣成上氣噎。

肺氣寸緊數。

肺氣上喘氣

其味辛。肺熱成痰嗽病。

肺熱寸洪濶。

肺熱頭面生瘡。

瘡

其臭腥。肺冷成面墨悲。

肺冷寸沈細。

肺冷右脇生癬

其色白。肺虛饒涕皮痒。

肺虛寸乾濡。

肺虛鼻中生肉結

右件五般病除虛不炎餘並炎之從大脈下行至第五脈夾相去二寸三分若從餘藏來候當藏

脉量老少輕重制之。

從脾起

其液延

脾風旋重

脾風關浮數

脾風癱緩右邊多重

其聲歌

脾氣皆妨

脾氣關緩實

脾氣皆痛久成瘦病

其味甜

脾熱饒睡

脾熱關洪數

脾熱成黃亦爲三消

其臭香

脾冷吐水

脾冷關細濇

脾冷風入尺咽

其色黃

脾虛來欠

脾虛關浮芤

脾虛心熱嗜飢

右上諸病除虛不灸。餘並須灸第十一椎。兩邊相去四寸半。季肋盡處即是。隨病輕重而灸之。若從餘藏來。當候脉而灸之。量不妨藥治。

從腎起

其液唾。腎風旋吐痰。腎風尺浮數。腎風痰攣急。
其聲呻。腎氣脇脊疼。腎氣尺浮緊。腎氣背脇疼煩。
其味鹹。腎熱骨煩疼。腎熱尺洪數。腎熱陰毒時行。
其臭腐。腎冷腰腳疼。腎冷尺沈細。腎冷腰冷痺。
其色墨。腎虛頭足痺。腎虛尺浮弱。腎虛多風耳聾。

右上諸病除虛不灸。餘病並灸腎俞大椎下行至
第十四椎兩邊相去四寸是內腎又夾此椎相去
七寸八分斜下是外腎俞亦主膀胱俞也。不妨藥
治之恐不審細仍爲圖記之後人背面。

三阴五藏相入

肝病入心

肝風入心爲癇亦成瘰癧項筋急頭痛舌縮壯熱

肝氣入心爲痃癖氣痛甚難忍左脇下痛

肝熱入心項筋急目赤舌乾少睡嗜驚恐

肝冷入心爲吐醋水飲食不下足冷冷如鐵痛

肝虛入心嗜驚惡罵噪暴不欲聞人語聲則叫呼

右此五般之病除虛不灸餘並灸之當候之脉從何生灸之即不錯也兼須服藥大段灸之當候之脉穴同上心病入亦准上子不合傳母之逆也病

即難差。

肺病入心

肺風入心。

咳嗽唾血。身體戰掉。颺颺不安。

皮膚搔痒瘡疥。

肺氣入心。

胷中病痛。取氣短。臥不安。

胷背痛悶不已。

肺熱入心。

嗽逆吐血。皮膚生瘡。喘息龐短面赤。

肺冷入心。

目中多淚。悲思不已。面目青黑色。下帶。

悲啼思慕。嗜驚怕怖。皮膚白色。

肺虛入心。

自此五般病狀。除虛不灸。量病輕重。觀其老少斟酌之。不妨服餌。

心病入肺

卷下

心風入肺。

皮膚生瘡白屑白癩。反花疥癩。

肉中生
結子

心氣入肺。

胷背熱悶。胷前及背上熱結子。

心熱入肺。

皮膚熱蒸手足頸悶。胷中及口生瘡。

心冷入肺。

雞皮白膚面無血色。厄弱怯懼無色。

心虛入肺。

啼泣悲哀目中冷淚。鼻塞口乾悲思。

右五般病除虛不灸。其餘並灸。當候其脉輕重老少藥性臨時制之。

腎病入心

腎風入心。為癇拂然而死。輕則眼旋目眩生花。
腎氣入心。為痃癖氣動而改變。為氣病面黃。

腎熱入心。

爲狂顛之病。輕則骨煩。名陰毒時行。

腎冷入心。

手足冷如鐵。是名真心痛。甚則死。

腎虛入心。

四體昏昏。喜汗出。足無力。困悶昏昏。

酌不得不依。

右此五般病。亦候其脉。除虛不炙。視老少患狀。斟

心病入腎

心風入腎。

腳心熱。吸吸無力。手足骨節痠疼。頭痛。

心氣入腎。

連脣痠痛。兼膀胱及腰腳痛。不忍。

心熱入腎。

困不知痛處。心意躁煩。怨不耐痛。

心冷入腎。

手足冷如鐵。痛甚即死。名真心痛。

心虛入腎。

背吸吸。耳聾目昏。健忘嗜旋無力。

右上諸病。除虛不炙。餘並炙之。服藥量病老少衰。

弱斟酌候本俞。

脾病入心

脾風入心。

嗜嘔吐。頭重。眼前昏昏。往往見黃花黑。

脾氣入心。

背膊妨心中悶悶。妨滿不飲食。脇兩妨。

脾熱入心。

饒唾涕。目黃疸。身熱惡心。變吐昏悶。

脾冷入心。

脾中痰飲。時時吐水。胃脈脹。不欲飲食。

脾虛入心。

食了旋肌心中往往多熱。來嗜欠卧。

右上諸病。除虛不炙。餘並任灸。量老少衰弱斟酌。

之。不妨藥治。

心病入脾

心風入脾。生熱。結子在肉中。極則成疮瘡癩病。

心氣入脾。胃脾中痛。自臍上至心難忍。則死。

心熱入脾。及熱皮膚量極。風消渴消中消腎。

心冷入脾。飲食不消。背脾妨悶。胃中細氣。

心虛入脾。好嗜卧。四體昏昏。不知痛處無加。

右上諸病。除虛不炎。餘並炎。量老少衰弱。臨時制之。不妨藥治。

腎病入脾

腎風入脾。

手足戰掉。四體不安。習習昏困無力。

腎氣入脾。

腰腳背疼。及胃兩脇妨痛甚。隔氣。

腎熱入脾。

饒睡困重。不知痛處所在。面腫浮也。

腎冷入脾。

腰背疼。及痺腳氣疼。白蟲。蠅蟲。

腎虛入脾。

腰腳無力。虛吸。四體困悶。頑痺。

右件諸虛不灸。餘並任灸。但灸腎俞。脾俞。自差。

瘡
差
蹠

肝病入脾

肝風入脾。

肉中生結子。瘰癧。疮丁瘡。反花等瘡。

肝氣入脾。

左右脇下妨痛甚。則爲顆塊痛矣。

肝熱入脾。背脊上熱腫。成熟癰極則成膿。

肝冷入脾。好吐醋水。不欲喫菜。及水亦不欲也。

肝虛入脾。喜太息來。欠呴嗟嘆。煩悶擾也。

右諸病除虛不炙。肝合脾量老少衰弱。以意消息。

脾病入肝無異。

腎病入肺

腎風入肺。頭旋鼻塞。鼻梁疼。頭重腳痠。

腎氣入肺。肺胃脊欲得。咳嗽逆無氣力。

腎熱入肺。皮膚熱痛。嗽逆戰掉。久差風上氣。

腎冷入肺。悲泣涕哭。面無血色。力微少。

腎虛入肺。耳聾塞口乾。腰膝痠疼無力。
古此五般病除虛不炙。餘並炙。量其老少衰弱輕
重制之。

肺病入肝

肺風入肝。嗜卧。丁瘡反花。結筋一聚生惡瘡。

肺氣入肝。百脉脹。口鼻青色。行卧不得。

肺熱入肝。骨節癱。肉生結子。復爲瘡也。

肺冷入肝。鼻目多水出淚。涓涓不絕。肉帶青色。

肺虛入肝。常驚怕。狀似怯人。筋中疼痛也。

右上諸五般病除虛不炙。餘並炙。仍藥眼勿使不

慎口。當候其脉。勿使麗心。量病輕重而制之。腎病入肺無異前也。

脾病入肺

脾風入肺。 瘟嗽生瘡在脣。及頭面疔癰瘡等。
脾氣入肺。 或噎病膈氣上喘瘦病。背膊中妨。
脾熱入肺。 惡腫多患膿血疔癩是也。

脾冷入肺。 反胃嘔吐。胃中疼。心饒吐稀唾等。

脾虛入肺。 皮膚白色。搔痒欠嘔等是也。

右件諸病。當候其脉。量病輕重量之。除虛不炙。從略。四反不妨用藥治。

四明藏府相入

脾病入胃

脾風入胃。

胃中熱惡心。喫飯無味。鼻中覺香氣變

吐恬水。變之。

脾氣入胃。

胃中妨悶。喫食即脹。滿妨勿食白麵發

脾熱入胃。

喫水多心熱。面目黃。久不差。成三消症。

脾冷入胃。

胃好吐酸水。不欲食。心中痛。久而成反胃吐也。

脾虛入胃。

胃好可憶。時時心悶。欲食不喜食。殊欠

右上諸病。除虛不炙。餘炙。灸四支。須炙脾俞。差但

依病。當量之。胃俞第十二椎。兩邊二寸三分是也。

腎病入膀胱

腎風入膀胱。

小便無度。頭旋惡心。眼昏腳痠痛。

腎氣入膀胱。

膀胱夾脣及背脊兩脇妨痛極成結氣。

腎熱入膀胱。

小便難。赤目精痛。皮膚寒熱頭痛。

腎冷入膀胱。

遺溺氣腰痛。白蟲絛帶下。

腎虛入膀胱。

令人無力。房事不興。腦轉耳鳴。

右上諸病當灸腎俞及膀胱俞在第十九椎兩邊
二寸三分是量老少衰弱兼治之臨時而制

心病入小腸

心風入小腸。

腸鳴作聲。或時激痛。小便祕澀。頭項痛。

心氣入小腸。

令人臍下疼痛。赤白痢不祕澀難痛。

心熱入小腸

令人渴。血熱悶煩痛。腸中如湯不安。

心冷入小腸

令人渴。水穀不化。臍中疼痛。不知計

心虛入小腸

令人神竒狂亂。忘見恍惚。多語陶攬。

右上諸病。當灸小腸俞。弟十七椎。兩面二寸二分。

并灸心俞。弟五椎。兼治之無妨。量老少衰弱。臨時

制之。胃中之病亦相透得。病困種。不同述難盡矣。

肺病入大腸

肺風入大腸

腸中宛轉間。不欲食。即似吐。清冷水。

肺氣入大腸

腸中痛不已。成妨悶作聲。脹滿不食。

肺熱入大腸

令人糞色赤稀無度。而不堪近。

肺冷入大腸。

令人腸中水穀不化。名爲水痢瀉之。

肺虛入大腸。

令人面色白。胞內枯瘦。鷄皮有鱗。

右上諸病。當災大腸。俞夾第十六椎兩邊二寸三分。亦湏服藥。

肝病入膽

肝風入膽。

常吐黃水。小

爪甲及面並帶青色。項痛。

肝氣入膽。

膽脹滿。左脇下痛。并脾脇中痛者也。

肝熱入膽。

目赤痛。嗜驚。叫呼。面色惡罵無度。

肝冷入膽。

不欲食菜。如吐酸水。左脇中第五肋中

妨悶

肝虛入膽。

嗜怕懼不安。饒淚哭泣。面色青。

葉當叔父。叶當叔。叶當叔。
之誤也。

右諸病當灸膽俞夾第十一椎兩面二寸三分老少衰弱斟酌之。病有風氣相和冷熱相和風冷相和熱氣相並虛而得也。因虛而風熱氣展轉通入藏府相薰成久而不醫遂重難差輕而易差便為良醫。有重者而難痊謂之小手此蓋爲自不識病源養之成重非醫之過也。針有一月之功灸有終身之效藥通於六腑丹石通骨大而言之藥治六腑之病灸治五藏之病五藏主皮筋骨血其方內有藥重處用藥一件爲治應藥脉流行無非灸道而貫之達者思矣。

五明藏府應五藏藥名

古人處方立法。本自不同。藥不執方。旋為
加減。量老少虛實斟酌服之。無不痊除。

心風服疎冷藥

論藥性各名開水泡炙製度

地骨皮

龍骨

青黛

升麻

牛黃

梔子

大黃

知母

瓜蔞

黃連

人參

空青蜜

生地

犀角

黃芩

心氣服疎熱藥

黃耆

當歸

芍藥

桂心

吳茱萸

蒼朮

陳皮

前胡

柴胡

遠志

人參

茯苓

大黃

石鹽

戎鹽

爲粗末。生姜煎去滓。溫服無時。

心熱宜服君冷藥

鐵粉

黃連

升麻

牛黃

龍齒

秦艽

苦參

石蜜

白蘚皮

丹皮

草龍膽

銀屑

雷丸

熊耳

犀角

爲細末。煉蜜丸。梧子大。四十丸。溫水下。食遠。

心冷宜服使躁藥

芎須

藁本

川椒

乾姜

戎鹽

當歸

吳茱萸

桂心

川烏頭

厚朴

山茱萸

白术

畢撥

橘皮

前胡

爲細末。煉蜜丸。梧子大。三十丸。溫酒下。食前服。

心虛宜服君藥

茯苓

署預

百合

麥冬

柏葉

甘草

兔絲子

人參

熟地

蓴容

天冬

狗脊

草薢

遠志

菖蒲

鍾乳

彩

采當無粉字之誤也

爲細末。酒糊丸。梧子大。三十丸。淡酒下。食前。

右已上臨時候脉知病本末。方通用之。量老少衰弱輕重而制之。不可玄制方分之矣。修合炮製請

細詳審之。此藥任服無毒。

肝風宜服臣藥

地膚子 白鮮皮 玄參

黃芩

苦參

秦艽

生地

大黃

升麻

大蘭皮

梔子

地骨皮

羚羊角

爲粗末。水煎去滓。溫服。食後。

肝氣宜服使藥

京國稜

鼈甲

吳茱萸

郁李仁

大黃

防葵

蜀椒

陳皮

蕪荑

青木香

王官為三字之誤也

訶梨勒

葦撥

爲細末。煉蜜丸。梧子大。三十丸。熱水下。食後。

肝熱宜服冷藥

秦皮 石決明 罂預 百合 黃芩

生地 黃連 天冬 茄蕤 桔梗

芍藥 芒硝

爲細末。煉蜜丸。梧子大。三十丸。溫茶清下。食後

肝冷宜服熱藥

大腹皮 檳榔 肉豆蔻 吳茱萸 桂心 橘皮

柴胡 前胡 鱉甲 草撥 薑屑

爲細末。煉蜜丸。梧子大。三十丸。米飲湯下。腹脹

肝虛宜服溫補藥

芍藥

枳殼

黃耆

吳茱萸

五加皮

五味子 人參

赤茯苓

芎鬚

遠志

爲粗末。生姜煎去滓溫服。不拘時候。

右上諸藥並量病輕重製之。餘准上肝虛不叙耳。

肺風宜服疏冷藥

桔梗

欵冬花

升麻

黃芩

梔子

芍藥

萎蕤

百合

麥冬

茯苓

括樓

署預

黃耆

爲粗末。生姜煎去滓溫服。食遠。

肺氣宜服疎藥

知母

茯苓

人參

丹參

杏仁

阜莢

貝母

藁本

黃耆

百合

大棗

草薢

防己

肺熱宜服疎藥
爲細末。煉蜜丸。梧子大。二十丸。熟水下。食遠。

署預

犀角

通草

棗根皮

百合

黃連

梔子

茯神

款冬花

桔梗

杏仁

麥冬

秦艽

爲粗末。水煎去滓。溫服。食遠。

肺冷宜服平藥

黃耆

人參

茯神

五味子

山茱萸

芒硝

漢防己

檳榔

柴胡

澤瀉

射干

百合

爲粗末。生姜煎去滓温服。食遠。

肺虛宜服溫冷藥

貝母

款冬花

升麻

百合

麥冬

五味子

五加皮

地骨

晚足字

桔梗

人參

茯苓

蓀蓉

大黃

爲末。蜜丸。梧子大。十九。熟水下。食遠。

右上諸藥。臨時候脉處其方。臨時消息。

脾風宜服疎藥

前胡

橘皮

人參

姜屑

升麻

黃芩

仙靈皮

五粒松

犀角

羚羊角

桂心

爲細末。熟水與酒各半調服。食前。

脾氣宜服使藥

前胡

大黃

荆三稜

鼈甲

枳殼

橘皮

桔梗

吳茱萸

蒼朮

蜀椒

爲細末。煉蜜丸。梧子大三十丸。生姜湯下。食遠。

脾熱宜服疎冷藥

升麻

黃芩

桔梗

通草

桑白皮

百合

麥冬

芍藥

萎蕤

款冬花

秦艽

爲粗末。水煎去滓。溫服。食前。

脾冷宜服疎熱藥

姜屑

附子

桂心

吳茱萸

白朮

乾姜

茯苓

大黃

澤瀉

橘皮

赤芍

防葵

爲細末。酒糊丸。梧子大。三十丸。溫湯下。食前。

脾虛宜服溫補藥

人參 茯苓

菖蒲

遠志

五味子

山茱萸 犀角

茯神

黃耆

芍藥

百合 紫苑

澤瀉

黃耆

芍藥

爲細末。煉蜜丸梧子大二三十丸。米湯下。食前
右件諸藥。病制藥性方分隨時制之。無不量事。

腎風宜服熱藥

黃耆 地骨皮

茵陳

石楠

石斛

兔絲子 附子

鹿茸

草薢

戎鹽

姜屑

桂心

爲細末。煉蜜加酒和丸。梧子大。每三十丸。_{溫酒}
下食前。

腎氣宜服鹹熱藥

吳茱萸 桂心 戎鹽

鹿茸

蓆蓉

磁石 石鹽 禹餘糧

鍾乳粉

硼砂少許

夜明砂

爲細末。酒糊丸。梧子大。二十丸。_{鹽湯}下。食前。
腎熱宜服疎冷藥

梔子 大黃 石膏 硝石 甘草
葛根 麻黃 黃連 麥冬 括萎

芍藥

滑石

爲粗末。水煎去滓。微熱服。食遠。

腎冷宜服。毒熱藥

附子

乾姜

牛膝

杜仲

天雄

草薢

磁石

萆薢

吳茱萸

黃耆

骨碎補

鹿茸

爲細末。煮糊丸。梧子大。三十九。淡酒下。空心。
腎虛宜服。熱補藥

天雄

鹿茸

兔絲子

蓆蓉

甘草

芎藭

當歸

枳殼

芍藥

草薢

茱萸

爲細末。水酒煮糊丸。梧子大三十丸。鹽湯下。心虛
古件諸藥。以意應五藏六府。風冷熱氣虛損。量病
應藥。修合炮製。請細詳審。旋爲加減。用之如神。夫
良醫處治。用藥變應時。無以爲定。病與藥今得復
行。隨其宜制之。無施不尅。方分等差。亦時制之。但
稟藥性。并識病源。而不錯也。凡藥有州土。採取皆
有時節。用有新陳。炒揀鍊合。和服一切知之。名爲
良醫也。又識會陰陽之體。行年本命。王相生氣。禍
害絕命。福德天醫。病之淺深。量而制也。是良醫知
病與藥也。

論藥味

几蓋

論藥性味無毒合炮炙製度

熟地黃

酒浸洗
焙乾

陳皮

去白晒乾

遠志

去心

厚朴

去粗皮剉生
生姜製焙乾

乾姜

炮裂

蒼朮

切碎米泔浸
一宿晒乾

甘草

炙黃色
或生用

杜仲

去粗皮剉生
姜汁拌炒乾

骨碎補

去毛剉用酒拌
蒸一日曬乾

天門冬

用湯微潤
抽心取乾

麥門冬

同上

狗脊

去毛剉酒浸
一宿炒乾

鼈甲

去裙醋醃慢火
反覆炙黃色

石決明

研細末

訶黎勒

灰中慢去核
酒浸蒸焙乾

檳榔

平坐端正者
勿令見火

肉荳蔻

剉酒浸
宿焙乾

大腹皮

用大豆汁與酒
相和洗過剉焙

枳殼

麸炒去穰

阜角

去皮剉
炙焦黃色

杏仁

麸炒去
皮尖

草薢

用紙上搘
開微炒

仙靈脾

用羊脂拌
炒脂盡為度

石斛

去根剉酒浸
宿煖焙乾

鹿茸

火焙去毛酒浸一宿
用酥塗慢火炙黃

陳麻黃

去根節

茯苓

去皮

大黃去皮煨
或生用

括薑去皮炒黃

當歸破血宜用頭取
止痛用尾取

黃連去鬚剉
用蜜

龍齒研細水飛
過濾乾

龍骨粘舌者佳用
酒煮焙乾

草龍膽去蘆甘草水
浸一宿晒乾

茯神去皮并中
心所拘木

荆三稜火煨熟
剉碎

前胡

柴胡

秦艽

藁本

桔梗

紫苑去土
令去蘆各
頭

人參不去蘆令
人嘔吐

犀角 鐙

羚羊角 鐙

黃耆去黑心擘開
塗蜜炙微赤

黃芩去黑
心

牛膝去蘆

蕶蓉

免絲子各令酒浸二
日切濾乾

貝母去心

山茱萸

桑白皮

地膚子

石鹽

夜明砂各令微炒

禹餘糧

礞烏石 二味各用炭火燒通赤醞醋
蘸七遍各令研細水飛過用

論藥性有毒炮製者

附子 大熱大毒灰火中炮
烈去皮臍剉焙乾 天雄 大溫大毒

川烏頭 大熱大毒製
俱同附子

半夏 生寒熱溫小毒湯洗
七遍生姜製焙乾 吳茱萸 热小毒湯浸

川椒 小熱小毒去
目微炒汗出

硇砂 辛溫有毒
用少許 牛黃 平小毒主
小兒風熱

其餘諸藥性皆平溫微寒而無毒不在製度之

數也。

右一法

湯液煎造

病人擇醫治必擇藥煎熬製度令親信恭誠至意

煎藥。銚器除油垢腥穢。必用新淨甜水為上。量水大小斟酌。以慢火煎熬分數。用紗絹濾去滓。取清汁服之。無不効也。

古人服藥治法曰

在上不厭頻而少

在下不厭頻而多

少服則滋榮於上

多服則峻補於下

服藥有法

病在心上者。先食而後藥。病在心下者。先藥而後食。病在四肢者。須服藥於旦。病在骨髓者。須服藥於夜。

六藏腑成敗

五藏死

心絕一日死。知_以臺眉喘。廻視遲。口如魚口死矣。
肝絕八日死。知_以面青。但伏視而不見。泣出如水。
肺絕三日死。知_以但口張氣出而短。鼻色黑。

脾絕二日死。知_以脅滿泄痢不覺。足腫。

腎絕四日死。知_以齒面黑。目中黃。腰中欲折。溺水干。

五體敗

不覺去不能之
語

骨絕五日死。知_以脊痛。腰中重。不覺翻覆耳。
肉絕六日死。知_以舌腫。溺血。人便赤然也。

筋絕九日死。知^也手足爪甲青。呴呼罵而不休。
脉絕三日死。知^也口鼻張。氣但出而短者死。
腸絕六日死。知^也髮直如麻乾。曲身不得者死。

五證死

肉跛卒腫一證。面腫蒼黑。肝敗不堪治。一日死。
脹枯陷二證。手掌并缺盆骨滿敗。一日死。
聲散鼻張三證。脅反無理。肺敗不治。五日死。
脣齶齒露四證。臍腫滿者。脾敗不治。十二日死。
氣喘語遲五證。陰陽腫不起。腎敗。三日死。

五色死

面赤目青死。
面白目黑死。

面青目黃死。
面黑目青死。

面黃目黑死。

五聲死

氣聲絕。腹脹如鐵。脾絕死。
語聲散。魂去身無肺死。

妄語錯亂。神去死。
語聲高。魂去身無肝死。

長呻吟。志去身無腎死。

五體死

頭重嘔吐一體死。
足重心腫二體死。
腳爪甲青三體死。

膝大如升五體死。

五竭

髮直如麻是血竭。

齒燥如熱小豆骨竭。

耳鼻脣焦黑肉竭。

足爪甲青筋竭。

五傷死

房事無度傷腎。

食飽醉卧傷脾。

言無多憂傷心。

嗜食鹹熱傷肺。

用力無度傷肝。

五傷脉

傷腎。左尺脉。

傷脾。右關脉。

傷心。左寸脉。

傷肺。右寸脉。

傷肝。左關脉。

弦之狀如彈夢啄足。又如彈夢啄足。
擊石雨屋。如魚蝦遊翔。遊翔。
之漏斷。斷漏。漏。

狀狀。

鷄石漏。

五不稱脉

脉大而息細死。
息大而脉小死。
熱病而脉沈死。

大人脉如小兒脉死。
小人脉如大人脉死。

五視死

病人目上看人者死。
病人目看斜者死。
病人目直視者死。
病人下看人者死。
病人無睛光者死。

凡辨生死之法。但人改常者即死矣。

色聲心序

此係脫簡以錯簡犯脫也

夫人者稟之法者。吐納之氣是也。以陰陽氣造化之內而運者。即手足是也。興動吹變。須會逆順。若逆則五氣相反。若順則五氣相生。然以五氣之中。則生五藏之內。稟五非但人身。草木瓦礫。悉同於此。藥性方術。亦復如遺。然知之鮮矣。以圖之於象合物會之。若不尅心思。維察深理。於彼骨之內。露五藏焉。

道藏精華第十四集之二
文山遜叟蕭天石主編

養生導引法

自由出版社印行

新刻養生導引法全



中風門

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈疽癰大風

偏枯諸風痺

一法仰兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聞
聲常行眼耳諸根無有堅礙

一法以背正倚展兩足及指瞑心從頭上引氣想

以達足之十趾及足掌心可三七引候掌心似受氣止蓋謂上引泥丸下達湧泉是也

一法正柱倚壁不息行氣從口趣令氣至頭始止治疽癰大風偏枯

一法一足蹣地足不動一足向側相轉身欹勢并手盡急廻左右迭二七去脊風冷偏枯不通潤一法手前後遞互拓極勢三七手掌向下頭低面心氣向下至湧泉倉門却努一時取勢散氣放

縱身氣平頭動髀前後欹側柔轉二七去髀并
冷血筋急漸漸如消

一法兩手抱左膝生腰鼻納氣七息展右足除難
屈伸拜起脰中痛萎

一法兩手抱右膝着膺除下重難屈伸

一法踞坐伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣
自極七息展大足著外除難屈伸拜起脰中疼

痺

一法立身上下正直一手上拓仰手如似推物勢
一手向下如捺物極勢上下來去換易四七去
髀并內冷血內風兩髀兩腋筋脉攣急

一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極
七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼

一法偃卧合兩膝布兩足生腰口納氣振腹七息
除壯勢疼痛兩脰不隨

一法治四肢疼痛及不隨腹內積氣牀席必須平

穩正身仰卧緩解衣帶枕高三寸握固者以兩手各自以四指把手拇指舒臂令去身各五寸兩脚豎指相去五寸安心定意調和氣息莫思餘事專意念氣徐徐漱醴泉者以舌舐畧脣口牙齒然後咽唾徐徐以口吐氣鼻引氣入喉須微微緩作不可卒急強作待好調和引氣勿令自聞出入之聲每引氣心心念送之從脚趾頭使氣出引氣五息六息一出之為一息一息數

一法立身上下正直一手上拓仰手如似推物勢
一手向下如捺物極勢上下來去換易四七去
髓井內冷血內風兩髓兩腋筋脉攣急

一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極
七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼

一法偃卧合兩膝布兩足生腰口納氣振腹七息
除壯勢疼痛兩脰不隨

一法治四肢疼痛及不隨腹內積氣牀席必須平

穩正身仰卧緩解衣帶枕高三寸握固者以兩手各自以四指把手拇指舒臂令去身各五寸兩脚豎指相去五寸安心定意調和氣息莫思餘事專意念氣徐徐漱醴泉者以舌舐畧脣口牙齒然後咽唾徐徐以口吐氣鼻引氣入喉須微微緩作不可卒急強作待好調和引氣勿令自聞出入之聲每引氣心念送之從脚趾頭使氣出引氣五息六息一出之為一息一息數

至十息漸漸增益得至百息二百息病即除愈

不用食生菜及魚肥肉大飽食後喜怒憂恚悉不得輒行氣惟須向曉清靜時行氣大佳能愈

萬病

一法展兩足上除不仁脛寒之疾也

風痺門

一曰以右踵拘左足拇指除風痺二曰以左踵拘右足拇指除厥痺三曰兩手更引足趺置膝上

除體痺

一法偃卧合兩膝頭翻兩足生腰坐口納氣脹腹
自極七息除痺痛熱火痛兩脰不隨

一法踞坐生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自極七
息布兩膝頭除痺嘔引兩手

一法偃卧端展兩手足臂以鼻納氣自極七息搖
足三十而止除胸足寒周身痺厥逆

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈大風偏枯

諸痺

一法左右手夾據地以仰引腰五息止去瘻痺利九竅

一法仰兩足指引五息止腰背痺枯令人耳聞聲
久行眼耳諸根無有壅礙

一法踞伸右腳兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自
極七息除難屈伸拜起脰中疼痛痺

一法左右拱兩臂不息九通治臂足痛勞倦風痺

不隨

一法凡人常覺脊僵強而悶仰面努體并向上頭
左右兩向接之左右三七一住待血行氣動定
然始更用初緩後急不得先急後緩若無病人
常欲得旦起午時日沒三辰如用辰別二七除

寒熱病脊腰頸項痛風痺兩膝頸頭以鼻納氣
自極七息除腰痺背痛口內生瘡牙齒風頭眩

盡除

心腹痛門

一法偃卧展兩脰兩手仰足指以鼻納氣自極七息除腹中弦急切痛

一法偃卧口納氣鼻出之除裏急飽咽氣數十令溫中寒乾吐嘔腹痛口納氣七十所大振腹咽氣數十兩手相摩令熱以摩腹令氣下

一法偃卧仰兩足兩手鼻納氣七息除腹中弦切

痛

雪佳亂門

一轉筋不住男子以手挽其陰女子以手擣乳近
兩邊

一法偃卧展兩脰兩手外踵者相向亦鼻納氣自極七息除兩膝寒脰骨疼轉筋

一法覆卧傍視立兩踵生腰鼻納氣去轉肋

嘔吐門

一法正坐兩手向後捉腕反拓席盡勢使腹絃絃

上下七左右換手亦然除腹肚冷氣宿氣積胃

口冷飲進退吐逆

一法偃卧展脰兩手左蹠兩足踵以鼻納氣自極
七息除腰中病食苦嘔

一法坐直舒兩脚以兩手挽兩足自極十二通愈
腸胃不能受食吐逆以兩手直叉兩脚底兩脚
痛舒以頭枕膝上自極十二通愈腸胃不能受

食吐逆

氣門

一法兩手向後合手拓腰向上急勢振搖臂肘來去七始得手不移直向上向下盡勢來去二七

去脊心肺氣壅悶

一法兩足兩指相向五息止引心肺去厥逆上氣極用力令兩足相向意止引肺中氣出病人行肺內外展轉屈伸隨無有違逆

痰飲門

一法左右側卧不息十通治痰飲不消右有飲病
右側卧左有飲病左側卧又有不消氣排之左
右各十有二息治痰飲也

癆瘻門

一法以兩手着頭上相叉長氣即吐之坐地緩舒
兩脚以兩手外抱膝中疾低頭入兩膝間兩手
交疊頭上十三通愈三尸也

一法叩齒二七過取咽氣二七如三百通乃止為

之二十日邪氣悉去六十日小病愈百日大病除除蟲伏戶皆去面體光澤也

脇痛門

一法卒左脇痛念肝為青龍左目中魂神將五營兵千乘萬騎從甲寅直符吏入左脇下取病去一法右脇痛念肺為白帝右目中魂神將五營兵千乘萬騎甲申直符吏入右脇下取病去脇側卧伸臂直脚以鼻納氣以口出之除脇皮膚痛

七息止

一法端坐生腰右顧視月口納氣咽之三十除左

脇痛開目

一法手交項上相握自極治脇下痛坐地交兩手
著不周遍握當挽久行實身如金剛令息調長
如風雲如雷

腰痛門

一法一手向上極勢手掌四方轉回一手向下努

之合手掌努指側身欹形轉身向似看手掌向上心氣向下散適知氣下緣上始極勢左右上下四七亦然去體并肋腰脊疼悶

一法平跪長伸兩手拓席尚前行腰脊須轉遍身骨解氣散長引腰極勢然始却跪便急如似脊肉冷氣出許令臂搏痛痛欲似悶痛還坐來去二七去五臟不和背痛悶

一法凡人常須覺脊強不問時節縮咽轉內似迴

搏內以面努搏并向上也頭左右兩句接之左
右三七一住待血行氣動定然始更用初緩後
急若無病人常欲得旦起午時日沒三辰如用
辰別三七除寒熱脊腰脰痛

脚氣門

一坐兩足長舒自縱身納氣向下使心內柔和適
散然後屈一足安膝下努長舒一足仰取指向
上便急仰眠頭不至席兩手急努力向前頭向上

勢挽一時各各取勢來去二七遍互亦然去腰
疼腰髓冷血冷風痺日日漸損

一法覆卧傍視內踵生腰以鼻納氣自極七息除
腳中弦痛轉筋脚酸疼脚痺弱

一法舒兩足坐散氣向湧泉可三通氣徹倒始收
右足屈捲將兩手急捉脚湧泉挽足踏手挽一
時取勢手足用力逆氣向下三七不失氣數尋
去腎內冷氣膝冷脚疼也

一法一足屈之足指仰使急一足安膝頭心散心
兩足跟出氣向下一手拓膝頭向下急捺一手
向後拓席一時極勢左右亦然二七去膝髀疼
急

一法一足踏地一足向後將足解谿安端上急努
兩手偏相向後側身如轉極勢二七左右亦然
去足疼痛痺急腰痛也

積聚門

一法以左足踐右足上除心下積聚

一法端坐生腰回目仰頭徐以口納氣因而咽之三十過而止開目除心下積聚

一法左脇側卧伸臂直腳以口納氣鼻吐之週而復始除積聚心下不快

一法以左手按右脇舉右手極形除積及老血

一法閉口微息坐向王氣張鼻取氣逼置臍下小口微出十二通氣以除結聚低頭不息十二通

以消飲食令身輕强行之冬月令人不寒

一法端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣
閉之自極七息名曰蜀王喬除脇下積聚

一法向晨去枕正偃卧伸臂脰瞑目閉口不息極
張腹兩足再息頃間吸腹仰兩足倍拳欲自微
息定復為春三夏五秋七冬九蕩滌五臟津潤
六腑所病皆愈復有疾積聚者張吸其腹熱乃
止癥瘕散破即愈矣

脾胃門

一脾胃氣不和不能飲食敲身兩手一向偏側急
勢身舒頭共手競扒相牽漸漸一時盡勢氣共
力皆和來去左右亦然各三七項前後兩角緩
舒手如是似向外扒放縱身心搖二七遍互亦
然去太倉不和臂要虛悶也

補益門

一常以子後午前解髮東向握固不息一通舉手

左右導引手掩兩耳令髮黑不白卧引為三以
手指揩項邊脉三通令人目明東向坐不息再
通以兩手中指點口中唾之二七相摩拭目令
人目明東向坐不息三通以手捻鼻兩孔治鼻
宿息肉愈東向坐不息四通啄齒無通數伏前
側卧不息六通愈耳聾目眩還卧不息七通愈
胸中痛效抱兩膝自企於地不息八通愈胸以
上至頭頸耳目咽鼻邪熱去枕握固不息自企

於地不息九通東首令人氣上下通微鼻內氣
愈羸不能從陰陽法大陰勿行之

一蝦蟇行氣法正坐自動搖兩臂不息十二通愈
勞大佳左右側卧不息十二通治痰飲不消右
有飲病右側卧左有飲病左側卧有不消氣排
之日初出日中日入此三時向日正立不息九
通仰頭吸日精光九咽之益精

一入火垂兩臂不息即不傷火法向南方蹲踞以

兩手從屈膝中入掌足五指令內曲利腰尻完
治淋遺溺愈箕踞交兩脚手內並腳中又又兩
手極引之愈寤寐精氣不泄兩手交叉順下自
極利肺氣治暴氣欬舉兩脚夾兩頰邊兩手據
地服療宿壅舉右手展左手坐右脚上掩左脚
愈尻完痛舉手交頸上相握自極治脇下痛舒
左手右手在下握左手拇指自極舒右手左手
在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼掩兩脚

兩手指著足五指上愈腰折不能低仰若血久
瘀為之即愈豎足五指愈腰脊痛不能反顧視
者以右手從頭上來下又挽下手愈頸不能反
顧視坐地掩左手以右手指肩挽之愈傾側膝
腰及小便不通東向坐向日左手揖目舉身望
北斗心服月氣始得衆惡不入理頭仰苦難牽
右手及折各左右自極張弓薰補五臟不足氣
則至抱兩膝著胸自極此常令丹田氣還補腦

坐地直兩脚以手捻脚脰以頭至地調脊諸推
利髮根令長美坐地交叉兩脚以兩手從曲脚
中入低頭又項上治久寒不能自溫耳不聞勿
正倍聲不息行氣從頭至足心愈疽癩大風偏
枯諸痺極力右振兩臂不息九通愈臂痛勞倦
風氣不隨

一龜鼈行氣法以衣覆口鼻不息九通正卧微鼻
出納氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不息五通以

舌撩口中沫滿二七咽愈口乾舌苦

一鴈行氣法低頭倚壁不息十二通以意排留飲宿食從下部出自愈

一龍行氣法低頭下視不息十二通愈風疥惡瘡
熱不能入咽可候病者以向陽明以達臥以手
摩腹至足以手持引足低臂十二通不息十二
通愈腳足虛痺不任行腰脊痛以兩手著項相
火治毒不愈腹中大氣即吐之初出月中月

入時向月正立不息八通仰頭吸月光精八咽之令陰氣長婦人吸之陰精益盛子道通

一入水舉兩手臂不息不沒法向北方箕踞以手掩足五指愈伏兔瘻尻筋急箕踞以兩手從曲腳入據地曲腳加其手舉尻其可用行氣愈淋瀝乳痛舉脚交叉項以兩手據地舉尻持任息息交脚項上愈腹中愁滿去三蟲利五臟快神氣蹲踞以兩手舉足蹲極橫治氣衝腫痛寒疾

入上下致腎氣蹲踞以兩手舉足五指低頭自
極則五臟氣總至治耳不聞目不明久為之則
令人髮白復黑正偃卧捲兩手即握不息順腳
跟據牀治陰結筋脉麻痺疊以兩手還踞着腋
下治胸中滿眩手枯反兩手據膝上仰頭像鼈
取氣致大黃元氣至丹田令腰脊不知痛手大
拇指急捻鼻孔不息即氣上行致泥丸腦中令
陰陽從數至不倦以左手急捉髮右手還項出

所謂血脉氣各流其根閉巨陽之氣使陰不溢信明皆利陰陽之道也正坐以兩手交背後名曰帶縛愈不能大便利腹愈虛羸坐也以兩手交叉其下愈陰滿以兩手捉繩轆轤倒懸令脚反在其上見愈頭眩風顛以兩手牽反著背上挽繩自懸愈中不專精食不得下以一手上牽繩下手自持脚愈尻久痔及有腫坐地直舒兩脚以兩手又挽兩足自極愈腸不能受食吐逆

方寧先生導引行氣之法以除百病今年不老者
常心念有一還丹以還丹田夫生人者丹救人
者還全則延年去則衰朽所以導引者令人肢
體骨節中諸邪氣皆去正氣存處有能精誠勤
習履行動作言語之間晝夜行之則骨節堅強
以愈百病若卒得中風病宿固瘻疽不隨耳聾
不聞頭顙疾欬逆本氣腰脊苦痛皆可按圖視
像隨疾所在行氣導引以意排除去之行氣者

則可補於裏導引者則可治於四肢自然之道

但能勤行與天地相保

彭祖毅仙卧引法除百病延年益壽

一居常解衣被卧伸腰填小腹五息止引腎去消渴利陰陽又云伸左脚屈右膝內壓之五息止引脾去心腹寒熱胸臆邪脹挽兩足指五息止引腹中去疝瘕利九竅仰兩足指五息止引腰脊痺偏枯令人耳聲兩足內相向五息止引心

肺去欬逆上氣踵內相向五息止短股徐五絡
之氣利腸胃去邪氣掩左脰屈右膝內壓之五
息止引肺去風虛令人明目張脰兩足指號五
息止令人不轉筋兩手牽膝置心上五息止愈
腰痛外轉兩足十通內轉兩足十通止復諸勞
凡十節五十息五五二百五十息欲導引常夜半
至雞鳴平旦為之禁飽食沐浴

王子喬八神導引法延年益壽除百病

法曰枕當高四寸足相去各五寸手去身各三寸解衣被髮正偃卧勿有所念定意乃以鼻徐納氣以口出之各致其臟所竟而復始歛休先極之而止勿強長息久習乃自長矣氣之往來勿令耳聞鼻知微而專之長遂推之伏兔股肱以省為貴若存若亡為之百遍動腹鳴氣有外聲足則得成功成功之士何疾而已喉嚨如白銀鑲一十二重繫膺下去得肺其色白澤前兩葉

高後兩葉卑心繫其下上大下銳率率赤如蓮
葉未開倒懸著肺也肝繫其下色正青鳬翁頭
也六葉抱胃前兩葉高後四葉卑膽繫其下如
綠絲囊脾在中央亦抱正黃如金鑠鑠然也腎
如兩伏鼠夾脊真臍肘而居欲得其居高也其
色正黑肥肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈
折右曲無汗穢之患肝藏魂肺藏魄心藏神脾
藏意腎藏精此名曰神舍神舍修則百脉調邪

病無所居矣小腸者長九尺法九州也一云九土小腸

者長二丈四尺

諸欲導虛者閉目實者開目以所苦行氣不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小咽氣五六不差復如法引以愈為効諸有所苦正偃卧被髮如法徐以口納氣填腹自極息息絕徐以鼻出氣數十所虛者補之實者瀉之閉口溫氣咽之三十所腹中轉鳴乃止往來二百步

不愈復為之病在喉中胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口納氣鼻出氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰瀉門氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胸中病者挽足十指引臂病者掩臂欲去腹中寒熱諸不快若中寒身熱皆閉氣脹腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止

一平生生腰脚兩臂覆手據地口徐納氣以鼻吐

之除胸中肺中痛咽氣令溫閉目也

二端生生腰以鼻納氣閉之自前後擔頭各三十

除頭虛空耗轉地閉目搖之

三端生生腰以左脇側卧以口納氣以鼻吐之除

積聚心下不快

四端生生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目晦淚

苦出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭寒頭痛

洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除裏急飽食後
小咽咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口
納氣七十所大填腹

六右脇側卧以鼻納氣以口小咽氣數十兩手相
摩熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息
止

七端生生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣閉
之自極七中痛息名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻納氣四所復以鼻出
之極令微氣入鼻中勿令鼻知除身中熱背痛
九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛
結氣也

十端坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或二七氣
滿即吐即氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾閉目以鼻納氣除頭風自
極七息止

十二若腹中滿食飲昔飽坐生腰以口納氣數十
以便為故不便復為之有寒氣腹中不安亦行
之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四肢煩悶背
急每日或時為之

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻
納氣自極七息除胃寒食不變則愈

十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻

卷之三十一
二十二 素金丹三全
納氣自極七息除瘀血結氣

十六兩手却據仰頭目以口納氣因而咽之數十

除熱身中傷死肌

十七正偃卧端展足臂以鼻納氣自極七息搖足三十而止除胸足中寒周身痺厥逆

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生腰以口納氣厥逆填腹自極七息除痺疼熱痛

兩脚下隨

十九覺身體昏沉不通暢即導引兩手抱頭宛轉
上下名為開膀

二十踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自
極七息除難屈伸拜起腦中痛癱痺

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納氣自
極七息展左足着外除難屈伸拜起腦中疼一
本除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手捻胞所在令赤如油

囊裏丹除陰下濕小便難頽小腹重不便腹中
熱但口納氣鼻出之數十不須小咽氣即腹中
不熱者七息已溫氣咽之十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻納氣自極七息除
腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻納氣自極七息
除脚中弦痛轉筋脚酸疼

二十五偃卧展兩手外踵指相向亦鼻納氣自極

七息除兩膝寒脛骨疼

二十六偃卧展兩脚兩手兩踵相向亦鼻納氣自極七息除死肌不仰足脛寒

二十七偃卧展兩手兩脚左傍兩足腫以鼻納氣自極七息除胃中食苦嘔

二十八踞生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自極七息布兩膝頭除痺嘔也

二十九偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納氣自極

七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納氣自極七
息除厥逆病人脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納氣自

極七息除周身痺

三十二病在左端生生腰左視目以口徐納氣而
咽之數十一所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端生生腰仰向目仰頭

徐以口納氣因而咽之三十所而止開目
三十四病在右端坐生腰右視目以口徐納氣而
咽之數十所開目

五禽戲法

道藏經云老君曰古之仙者為導引之事能鳥
伸挽引膚體動諸關節以求難老名曰五禽之
戲挽引蹄足以當導引體中不快起作一禽之
戲故令汗出因止以身體輕便普施行之年九

百餘歲耳目聰明牙齒完堅夫為導者甚易行者甚希悲哉

一虎戲四肢踞地前三躡却三躡長引膚乍前乍却仰天即反伏踞地行前却各七

一熊戲正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地七右亦七躡地手左右托地各七

一鹿戲四肢踞地引項反顧左三右三左伸右脚右伸左脚左右伸縮亦三

一猿戲攀物自懸伸縮身體上下七以腳拘物倒
懸左七右七坐左右手拘腳五按各七

一鳥戲立起翹一足伸兩臂揚扇用力各二七坐
伸腳起挽足指各七伸縮兩臂各七

夫五禽戲法任力為之以汗出為限輕身消穀
氣益氣力除百病陀行之年過萬歲教傳弟子
廣陵吳普亦得延年長壽

服氣吐納訣

呴字呴主肺肺連五臟受風即鼻塞有疾作呴吐

納治之

呵字呵主心心連舌五臟心熱舌乾有疾作呵吐

納治之

呼字呼主脾脾連脣論云脾濕即脣焦有疾作呼

吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾作噓

吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾作吹

吐納治之

嘻字嘻主三焦有疾作嘻吐納治之

消渴門

一睡卧勿張口久成消渴及失血色赤松子云卧
閉目不息十二通治飲食不消

一法解衣惔卧伸腰贊小腹五息止引腎去消渴
利陰陽解衣者使無墨礙惔卧者無外想使氣

易行伸腰使腎無逼感瞶者大努使氣滿小腹者即膈腹牽氣使五息即為之引腎者引水來咽唯潤上部去消渴枯槁病利陰陽者饒氣力此中數虛要與時節而為避初食後大饑時此二時不得導引傷人亦避惡日時節不和時亦避導已先行一百二十步多者千步然後食之法不使大冷大熱五味調和陳穢宿食蟲蝎餘殘不得食少眇著口中數嚼少湍润食已亦勿

眠此名穀并與氣和即真良藥

脹滿門

一法蹲坐住心捲兩手發心向下左手搖臂逆
互欹身盡體勢捲頭築肚兩手衝脉至脣下來
去三七漸去腹脹肚急悶食不消化

一法腹中若脹有塞以口呼出氣三十過止

一法若腹中滿食飲若飽端生生腰以口納氣數
十滿吐之以便為故不便復為之有寒氣腹中

不安亦行之

一法端生生腰口納氣數十除腹滿食飲過飽寒
熱腹中痛病

一法兩手向身側一向偏相極勢發頂足氣散下
欲似爛物解散手掌指直舒左右相呴然去來
三七始正身前後轉動膊腰七去腹肚脹膀胱
腰脊臂冷血脉急強悸也

一法若腹內滿飲食善飽端生生腰以口納氣十

以便故不便復為

一法脾主土暖如人肉如始得發汗去風冷邪氣
若腹內有氣脹先須暖足摩上下并氣海不限
遍數多為佳始得左迴右轉立七和氣如用腰
身內一十五法迴轉三百六十骨節動脈搓筋
氣血布澤二十四氣和潤臟腑均氣用頭動搖
振手氣向上心氣向下分明知去來莫閼平手
欹腰轉身摩氣感迴動盡心氣放散送至湧泉

二不失氣之行度用之有益不鮮用者效如氣亂

眼目門

一法踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自極七息除難屈伸拜起去脰中痛痺風目耳聾一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極七息展左足着外除難屈伸拜起去脰中疼一本云除風目暗耳聾

一法以鼻納氣左手持鼻除目暗泣出鼻納氣口
閉自極七息除兩脇下積血氣

一法端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目暗
淚若出閉目吐氣鼻中息肉耳聾亦然除傷寒
頭痛洗洗皆當以汗出為度

一法蹲踞以兩手舉足五趾頭自極則五臟氣偏
主治耳不聞目不明久為之則令髮白復黑

一法兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聰久

行眼耳諸根俱無星礙

一法伸左脰屈右膝納壓之五息止引肺去風虛病令人目明依經為之引肺中氣去風虛病令人目明夜中見色與晝無異

一法難鳴以兩手相摩令熱以熨目三行以指抑目左右有神光令目明不病痛

一法東向坐不息再通以兩手中指口唾之二七相摩拭目令人目明以甘泉漱之洗目去其翳

垢令目清明上以內氣洗身中令內睛潔此以外洗去其塵障

一法卧引為三以手爪項邊脉五通令人目明卧正偃頭下却亢引三通以兩手指爪項邊大脉為五通除目暗患久行令人眼夜能見色為久不已通見十方無有際限

一法雞鳴欲起先屈左手噉鹽指以指相摩呪曰西王母女名曰益愈賜我目受之於口即精摩

形常雞鳴二七著唾除目茫々其精光徹視萬里徧見四方咽二七唾之以熱指摩目二七令人目不瞑

喉舌門

一法一手長舒合掌仰一手捉頰挽之向外一時極勢二七左右亦然手不動兩向側勢急挽之二七去頸骨急強頭風腦旋喉痺髀內冷注偏

風

一法兩手拓兩頰手不動摟肘使急腰內亦然住
定放兩肋頭向外肘膊腰氣散盡勢大悶始起
來去七通喉痺

口齒門

一法常向本命日櫛髮之始叩齒九通陰呪曰大
帝散靈五老反真泥丸玄華保精長存左迴拘
月右引日根六合清練百病愈因咽唾三過常
數行之使齒不痛髮牢不白頭腦不痛

一法東向坐不息四通上下琢齒三十六治齒痛
一法凡人覺脊背皆崛強不問時節縮咽體內仰
面努體并向上頭左右兩向按之左右二七一
住待血行氣動定然始更用初緩後急不得先
急後緩若無病人常欲得旦起午時日沒三辰
如用辰別二七除寒熱病脊腰頸項痛風痺口
內生瘡牙齒風頭眩終盡除也

鼻門

一法東向坐不息三通手捻鼻兩孔治鼻中患交
脚蹕坐治鼻中患通脚癱瘓去其涕唾令鼻道
通得聞香臭久行不已徹聞十方

一法踞坐合兩膝張兩足不息五通治鼻瘻

一法端坐生腰徐徐以鼻納氣以右手捻鼻除目
闇淚苦出徐徐閉目吐氣鼻中息肉耳聾亦能
除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

一法東向坐不息三通以手捻鼻兩孔治鼻中息

肉

耳門

一法坐地交义兩脚以兩手從曲脚中入低頭义項上治久塞不能自溫耳不聞聲

一法脚着項上不息十二通必愈大塞不覺暖熱久頑冷患耳聾目眩久行即成法法身五六不能變

遺洟門

一法治遺精白濁諸冷不生戊亥間陰旺陽衰之際一手兜外腎一手搓膝下八十一次然後換手每手各九次兜搓九日見驗八十一日成功一法治遺精以床鋪安短窄卧如弓彎二膝併膝縮或左或右側卧用手托陰囊一手伏丹田切須寧心淨卧戒除房室思慾之事若固不泄可

保身安

淋門

一法偃卧令兩足布膝頭邪踵置鴻口納氣振腹
鼻出氣去淋數小便

一法蹲踞高一尺許以兩手從外屈膝內入至足
趺上急手握足五指極力一通令內曲八利腰

竈治淋

一法偃卧令兩足膝頭邪踵置鳩口納氣振腹鼻
出氣去石淋莖中痛

一法以兩足踵布膝除瘧

一法偃卧令兩足布膝頭取踵置尻下以口納氣
腹脹自極以鼻出氣七息除氣癃數小便莖中
痛陰以下濕小腹痛膝不隨

二便不通門

一法正坐以兩手交背後名日帶便愈不能不便
利腹愈虛羸反久兩手着背上推上使當心許
蹠坐反到九通愈不能大小便利愈腹虛羸也
一法龜行氣伏衣被中覆口鼻頭面正卧不息九

通微鼻出氣治大便閉塞不通

一法偃卧直兩手捻左右脇除大便難腹痛腹中
寒口納氣鼻出氣溫氣咽之數十病愈

疝氣門

一法挽兩足指五息止引腹中氣去疝瘕利孔竅
一法坐舒兩腳以兩手捉大拇指使足上頭下極
挽五息止引腹中氣遍行身體去疝瘕病利諸
孔竅往來易行久行精爽聰明脩長

諸痔門

一法惟高枕偃仰心平氣定其腫自收

一法一足踏地一足屈膝兩手抱犢鼻下急挽向

身極勢左右換易四七去痔五勞三里不下

一法踞坐合兩膝張兩足不息兩通治五痔

一法兩手抱足頭不動足向口受氣衆節氣散來

去三七欲得捉左右側身各急挽腰不動去四

肢腰上下髓內冷血冷筋急悶痔

一法兩足相踏向陰端急蹙將兩手捧膝頭兩向極勢捧之二七竟身側兩向取勢二七前後努腰七去心勞痔病

老人門

脩真書云春嘘明目木扶肝夏至呵心火自闌秋
呴定知金肺潤腎吹惟要坎中安三焦嘻却除
煩熱四季長呼脾化餐切記出聲聞口耳其功
尤勝寶神丹

訣云肝若噓時目睭睛爭知肺咽手雙擎心呵腦
後高火手腎若吹時抱膝平脾用呼時須撮口
三焦客熱卧嘻嘻四季常是噓八節不得吹益
肝為相火有瀉無補腎為真水有補無瀉也

肝噓主嗌乾面塵眼眵赤多淚疼痛脇下痛小便
黃赤色或澁

心呵主煩燥喉瘡熱腫多汗掌中熱咽乾渴

脾呼主熱痰涎目黃喉痺齶臼口乾舌痛身重腹

脹

肺咽主喘嗽頭渴胸膈煩膨有痰掌中熱風汗出
腎吹主有疾症羸面黑口乾耳鳴咽喉腫脣股內疼

痛足下熱痛

三焦喜主頰痛喉痺耳閉渾渾然

已上主治六經本病之邪也然五臟不足又在
藥食氣味為補經云形食味故味歸形氣養形
故形歸氣氣化則精生味和則形長故五味為

空若五志所過非藥可治者五勝為空

憂勝怒肝屬木在志為怒過節則反自傷故曰怒
傷肝故以所勝者制之

恐勝喜心屬火在志為喜過節則反自傷故曰喜
傷心故以所勝者制之

怒勝思脾屬土在志為思過節則反自傷故曰思
傷脾故以所勝者制之

喜勝憂肺屬金在志為憂過節則反自傷故以所

勝者制之

思勝恐腎屬水在志為恐過節則反自傷故以所
勝者制之

通玄集云其補真妙理只要心頭無事內外俱忘
一齊放下把捉得定陽生子時陰生午時靜室
披衣握固端坐盤膝蹲下腹肚須臾升身前出
胸而微偃首于後後開夾脊雙閏肘後微扇三
伸腰自尾間穴如火相似自腰而起擁在夾脊

慎勿開閑即時甚熱氣壯漸次開夾脊而放氣
過仍仰面腦後緊偃以閉上閑慎勿令開即覺
熱極氣壯漸次入頂以補泥丸髓海則身耐寒
暑為習長生之基如前出胷伸腰閉夾脊存而
升之腰間火不起當靜坐內觀如法再作以至
火起為度自丑行至寅終可止是曰肘後飛金
精又曰抽鉛使腎氣生肝氣也又畧昂首偃項
放令頸下如火方點頭向前低頭曲項退舌尖

近後以柱上膀自有津出不漱而咽下還黃庭
是名金液還丹四時不拘時候節次行此自艮
至巽而已晚間乃勒陽關法自充至乾而已

新刻養生道引法 終



道藏精華第十四集之二
文山遜叟蕭天石主編

益齡丹與怪疴單

自由出版社印行

益靈單目錄

養目法

洗眼方

洗眼吉目

養心法

養肝法

養肺法

養脾法

養三焦法

六字治病

養生法

六久

三戒

七禁

十二多

十五傷

十二事

六疾
六餘

六宜
飲食

寢息
沐浴

服飾
雜戒

房屋
春忌食物

夏忌食物
秋忌食物

冬忌食物
肉味

諸魚
五穀

蔬菜

果實
益靈目錄終

益齡單

嘉禾梅顛道人周履靖編次
金陵荆山書林梓行

養目法

侵晨洗面以手掬熱湯沃眼湯溫爲度能除目疾蓋血得溫則榮澤眼賴血而滋養也

蘇沈二

內翰林方內日間治事或觀書眼力稍乏須以

湯沃眼不致易昏或衝風冒寒夜歸並用湯沃有益於目

養生況

日間坐須瞪目注視閉之少

頃可養其目

資生經

每夜於暗處運睛旋還八

十一數閉目集神再運不數夜神光自發未除

昏暗

同上

朝暮以兩手摩熱熨眼三次

養生延

壽論 黃昏以大指揩雙目皆名發神光

續生集

時常宜看黑漆屏風之類以助目力

瑣碎錄

每

夜作尿須仰面張目大有所益

同上

冬夜睡覺

切須開目引出熱氣

攝養方

五更時分以指蘸

津唾少許抹兩目除赤熱

妙方

勿久視日月光

勿久視燈燭光視久損目

續生集

赤眼戒房室

犯則生內瘡 古方一損讀書二減思慮三專內

視四簡外觀五晨晏起六夜早眠

晉范寧張湛

求此方告之非但明目亦可延年

枸杞子明目

嫩苗亦可摘食之

蕷菜和氣明目

東坡書札云

取蕷三斤生姜不去皮搗碎指大同入釜中澆

生油一塊熬食味鄙八珍

目痒風疾也以干

姜拭之

洗眼方

用桑柘葉濃煎湯洗之

益齡單

金匱

九卷三

洗眼吉日

閏月本日

正月

初二 初四 初八

二月

初二 初七 初十

三月

初三 初一 初十

四月

初四 初一 初七

五月

初一 初七

六月

初二 初七

七月

初七 初十

八月

初二 初三

九月

初二 初十

十月

十九 二十九 三十 日

十一月

初二廿四廿九三十日

十二月

初十 廿一 廿二

昔日揚州知府雙目昏暗三十三年忽遇
本州一官徐姓名以前方教之不過半年

即愈後傳教三五百人皆有效驗水用無

根井水當洗日忌酒

養心法 呵氣主之

凡心有疾內熱煩燥口苦舌乾及昏亂者宜呵而治之可正坐兩手作拳用力左右互相築各五六度又可正坐以兩手急相叉用踏手心中各五六度能去心智中風邪諸疾夏月頻用

養肝法 噓氣主之

凡肝有疾頭旋眼眩及目赤熱痛者宜噓而治

之可正坐兩手按相翻覆向胃三五度能去肝家積聚風邪諸疾

養肺法

咽氣主之

凡肺有疾鼻塞體重胷背疼痛者宜咽而治之可正坐以兩手按地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞可口閉其氣反拳椎背上左右各三五度能去胷膈間風毒

養脾法

呼氣主之

凡脾有疾脹滿氣悶不泄食不消者宜呼而治

之 可跪坐以蹠跪地左右回顧用力虎視各

三五度能去脾家聚積風邪毒氣

養腎法 吹氣主之

凡腎有疾兩耳虛鳴齒楚面黑腰脚冷陽道衰者宜吹而治之 可以足前後蹈左右各數十度能去腰腎膀胱間風邪積聚毒炁

養三焦法

嘻氣主之

凡三焦不調氣有壅滯者宜嘻而治之

六字治病訣

吐內勿令耳聞不急不速自然綿綿而已

肝疾多噓^之 睁目睛^噓 治 肺須多咽^之 手雙擎^喉 治 倦
心呵頂上連^之 义手^呼 治 腎吹抱^之 取膝頭平^吹 治
脾病呼時須撮口^之 呼治 三焦客熱卧嘻聲^嘻 治 痛

養生法

雞鳴時叩齒三十六遍以舌攬口中玉泉湧起
漱二七遍分作二咽能殺蟲補虛勞令人強壯
常時不得頻吐唾津使喉澁大渴又云遠唾不
如近唾近唾不如不唾 閒時嘿氣養神閉氣
欲極吐氣使微不得多言大聲呼喚有損精神

一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一年
之忌暮無遠行終身之忌暮無熯燭行房也

大久

久視傷心損血久坐傷脾損肉久卧傷肺損氣
久行傷肝損筋久立傷腎損骨久聽傷精損神

三戒

老君云

一莫貪非財恐傷汝身 二莫飲醉恐亂汝性
三不得苦已勞形恐傷榮衛

七禁

老君云

一少言語養肉氣二戒色慾養精神三薄滋味
養血氣四嚥津液養肺氣五莫嗔怒養神氣六
美飲食養胃氣七少思慮養心氣

十二多

孫真人

多喜則傷血 多怒則傷脉 多笑則傷臟
多愁則傷心 多念則志散 多樂則氣溢
多愛則迷亂 多惡則憔悴 多憂則志昏
多思則神怠 多事則勞形 多言則耗氣

十五傷

抱朴子

喜樂過度憤怒不息深憂大懼久語歌笑寢息
失時食飽即卧沉醉唱吐哀哭太甚飽挽弓弩
跳走喘乏汲汲所慾憾憾所惡坐卧風濕才不
逮強思述力不勝强舉之

十二事

不求無詰無曲 不執可貪可方 常默元氣不散
少思慧燭內光 不怒神思安暢 不惱心地清涼
不貪便是富貴 不動何懼公法 味絕靈泉自降
志定真息自調 魂自死方得神活 魂散滅方得

榮昌

六疾

六氣所生

陰淫寒疾

寒過爲冷

朔淫熱疾

熱過喘渴

風淫

末疾

風爲緩急患四肢

雨淫腹疾

雨濕之氣多

爲流注晦淫惑疾

晦夜寢過只心生惑疾

明淫

心疾

思慮煩則心生疾也

六餘

齒乃骨之餘

頻叩以益骨氣

髮乃血之餘

一日一梳

活血氣

耳乃腎之餘

頻揉以補腎氣

頂乃髓之

餘善固以暖髓爪乃筋之餘勿剪以全筋氣語

乃氣之餘少語以養氣

六宜

面宜常摩去面摺紅潤

唾宜常嚥謂之漱玉泉

潤丹田鼻毫常摘

謂之通天路

拳宜常握

晝夜

握固安神身宜常小勞

身動如樞常不朽如飽

食坐附不運氣力則血脉凝滯

足宜夜濯

足是

身之底一夜一次洗濯去冷和氣

飲食

朝欲實

真氣未壯常食充口

暮欲虛

真氣欲溢

食常減口

朝飯細嚼

先將白飯五口

嚥下五臟

接此飯神安米脂入腹養氣名白丹

微飢而食

食欲數多勿太飽多食則傷胃氣常令飽中飢

飢中飽則百病不生

微渴而飲

渴極而飲則傷

血脉

宜淡食

食淡精神爽鹹五味多食則損五

臟食畢漱口

齒不能敗

食後啜杯茶

食後不飲

茶口中生槎牙

食訖以手摩面

以唾摩面紅潤

去皺

食後行百步

消食

食飽摩腹仰面呵氣

消

食後打數噴嚏

通食氣下痰

饅頭多食閉氣

古人以血湯破之

餽飪與飯同食

胃膈下隘

夏

月須食暖物

食生冷物至秋患瘡痢

酒不可熱

飲

損神背疽

酒不可飲過量

作疾

怒勿飲酒飲則傷

空心出外須飲酒可辟寒瘴氣

昔日三人

同早行一人飲酒一人吃湯一人空腹未幾空

腹者死飲湯者病飲酒者無事

冬寒早行飲熱

醋半盞

辟寒勝酒

飲酒之法始初自溫至熱及筵散時極熱飲一杯

免中酒之患

飲酒後嚼雞

舌香飲多不醉

即大丁香也

惡酒急飲好酒慢

飲酒多旋旋飲

酒少一頓飲

開煮酒用

新汲水半盞傾入瓶中入定暖飲

可解經年灰

火之毒煮酒久留在地未免有陰濕之氣酌時

先暖熱

候溫飲之

銅器不可久貯酒久則害人

飲酒後不可多飲冷水

久飲腐腸胃

飲酒不可

多飲茶

引茶入小腸茶酒成氣疾

飲酒自耗者

勿飲

飲則害人

酒漿上不見人影者勿飲

飲則

損人酒後勿冷水洗面

洗面即發瘡

醉勿強食

醉勿卧濕地及當風 酒醉勿露卧醉勿打扇

醉勿走馬跳躡 醉勿作勞力事醉勿嗔怒醉

勿高歌 強醉宜吐吐後勿再飲月晦勿大醉

當食勿嗔怒怒上亦勿食

神志多亂自傷其心

當食勿

悲愁

神志多亂自傷其心

勿食腐敗之物

食則

傷氣熱食汗出勿當風

當風則發頭頸痛目澁

多睡飽食上勿飲酒

飲則生痰嘔

飽食勿卧

卧

則成積聚痞氣并頭風

醉飽睡卧高磚足起

免食

氣歸下成脚氣 飲則蹲而作尿

免失元氣

飽則

立而尿

作食下

飢勿大呴喚嗔怒飽勿走馬跳

躡

白粥後勿飲白湯

成淋疾乃爲停濕也

飲

食上蜘蛛及蜂等蟲行住有毒勿食之飲食不

可放在露天有飛絲墮其上

食之害人夜藏飲

食於器中覆之不密鼠欲盜食不得

器而走

墮淚器中食之得黃疾

通身如蠅針藥莫治

鼠

殘物不可食

食之生瘻癰

暑月甕器如日晒着

不可盛飲食

傷寒勿食太熱物

恐風刺成

天

陰淫雨勿食生鱠鮮

恐腹中生蟲

食熱物勿飲

冷水

恐成刺風

燒炙物不可乘熱喫

損牙齒傷

血脉

五味不可多食五味稍薄食人爽

鹹多傷

心酸多傷脾辛多傷肝苦多傷肺甘多傷腎火

而成疾患

晚食在酉前夜食莫交足

胃寒以養

氣蓋脾好動夜食則脾不磨爲音響聲絕故也

周禮云以消食爲此食春初宜服瀉藥

免染天

時疫氣銅瓶煎湯飲之損人

寢息

春夏晚卧早起秋冬晚起早眠

早起雞鳴後晚

益齡單

全帙

九卷十一

在日出前

春夏卧東首秋冬卧西首

四時皆忌

卧北首不祥也
卧牀欲高三尺
低則鬼神因地

高三尺
低則鬼神因地

吹人夏不取極涼

腎有沉滯之氣

冬不取極熱

必有壅塞之疾

冬月熱洗通身和暖

勿露星月下

成疾

勿眠卧謳唱不祥
勿卧留燈

燭

六神不安

勿晝卧失氣
勿坐卧當風

成疾

勿

卧濕處

氣散血注或成疾

勿卧發言語損氣
勿

夜說夢

說則不祥

枕不欲高養生者以楮爲枕

日減一畊

其平以漸也洪平齋云

睡宜側卧

屈膝

益人心氣伸臥招邪魅孔子云寢不邪覺

宜舒展精神不散夜半不可不睡

凡人夜則血

歸于肝肝爲宿血之藏過三更不睡則明日面

色黃燥意思荒浪以血不歸故也東坡書云

宜握固魂魄自安百邪不侵

睡勿掩心睡卧不

宜以手掩心胷即厲厲即勿呼其姓名勿點燈

照其面指其脚心即甦

睡覺勿飲冷水

水成痰

早起默呪

先用左足下牀次用右足呪曰乾元

亨利貞日月保長生則吉

朝呪夢

夜得惡夢勿

與人言昔有夢吞珠玉三年不言吉一日言之

即死蓋吞珠玉鬼也乃蚤晨向東面呪曰惡夢

着草木好夢成珠玉急急如律令含水一口噀之

早起言善事

勿言惡事

早起空心勿耗元氣發

語

讀誦常令氣在氣海中尤戒大呼作怒

沐浴

沐宜甲子日

沐宜朔旦浴宜月晦沐浴宜密

室夏月不可冷水沐頭

頭風

夜沐不食則卧

心

虛盜汗多夢驚沐訖進少飲食勿飽沐勿頻

浴 頻浴氣壅於腦上滯於中令人形體疲倦脉絡不通暢

沐 後勿縗濕髮卧髮濕則頭風眩悶

勿飮浴 浴後勿飲水乾浴治風勞冷氣腰

背拘攣 乾浴者令人端坐以兩手按腰左右紐有數十次

服飾

春不可薄衣 衣薄令人傷寒霍亂頭痛

衣薄令人傷寒霍亂頭痛

春冬之

初衣欲下厚勿着濕衣汗衣 恐發風瘡

恐發風瘡

大汗徧

脫衣 傷風半身不遂

衣服帶馬汗勿近小兒近

則

小兒驚忤 **冬夜用帛包腦** 風寒處臥須用之若

暖處包腦則上壅熱

夏月勿裸體

着衣有汗則

健人裏卧有汗亦然

雜戒

登高望險

志散魂飛

走馬奔車

氣亂神驚

入古

廟妖祠遊幽深岩洞

神驚

觀惡色凶險猛獸

神悲

飲宴于神像之側

魄魄不安

坐卧墓側

精神自耗

古井古坑

夏月有毒氣犯則大病

寒水澗澤

涉

過則寒氣逼人真氣

澗水有蛇蟲毒莫飲

園苑

花卉

折歸招妖邪入室

勿越井竈及飲食

損壽

射獵博奕勿大呼咷

初不覺後成病

傷暑往來

暑毒入齒冷水漱去

傷寒勿高語

客氣干元氣

冬

月勿動勞汗出

躰虛易入寒邪

朔日勿哭晦日

勿歌

犯則不祥

對三光

勿放尿滅壽

烈風暴雨

雷電昏霧

宜避之

閉戶焚香敬天神怒

房室

醉飽

五臟反復

勉強

汗流

不順常理

二

便方畢

忍大小便

沐浴方畢

神疲力倦

悲愁驚恐

疫病後

怯病方愈

喘息中

益齡單

全帙 卷四

大暑大寒

月蝕雷電

風前星月下

神佛

像前

燈燭下六畜前

井竈圊廁前

塚墓

屍柩前

名山大川處

晦朔社日

三元八

節

庚申甲子

本命生辰

每月十五日

人神

在遍身

二十八日

人神在陰

九毒日五月初五

初六初七

十五六十七

廿五廿六廿七

四時

春宣臘腑

夏補丹田

春

傷於風夏發泄

夏

傷於暑秋發瘧

秋溫脾胃

冬涼上膈

秋

傷於濕，冬咳嗽

冬

傷於寒，春濕病

春忌食物

鮮魚

仙家法七月七日三月三日食之不祥

鱠

魚田螺

伏氣有毒

六畜血

春食生疾

生葱

春食

面生

遊風

生芹

春食成疾

大蒜

春食傷心

生冷

物

四時少食

減辛味

夏忌食物

雉肉

夏食氣逆

肥膩物

夏食多秋成痢

獐鹿馬

肉

夏不宜食

豬肝

夏食成疾

鴈肉

夏食氣逆

大

益齡單

全帙

九卷圭

蒜夏食落髮

薤五月食損心

冰水勿飲減鹹味

秋忌食物

大牛肉 猪肺粘和物

秋食冬發疽蟹未經霜

者腹內有毒勿食

尊菜九月有蟲在上勿食秋

瓜勿食

生蜜秋後生痰

生姜多食肺疾減苦味

冬忌食物

鱉蚌螺蜆

冬月成疾

經夏脯肉

冬食動腎氣

自死

死猪肉

冬食發大風疾

生菜

冬食成心疾

椒實

冬食成痢

冷麵冬不可食

減甘味

春宜食韭
麻子巨勝
夏宜食苦蕡

益心

湯餅羊

肉秋宜食百合根

和山藥搗爲粉食之益人

黃

黍冬宜宿熟肉

補人

芋山藥棗湯

夜飲

夜粥蘿

葛

生吃三兩片解膈熱

肉味

四淨肉者不自殺不見殺不爲我殺不令入殺

馬肉有小毒下氣長筋強腰脊

忌蒼耳生姜同

食生氣嗽同陳倉米食得卒患多食發百病孕婦勿食患痢人食不愈病馬對人病食之即死

驢肉安心氣解煩熱治一切風

腹中雜物皆可

食同荸薺食患筋急孕婦不可食
羊肉治風眩

瘦病補中益氣安心止驚有宿熟者食之發熱

同生魚酪食害人共鮮食傷人心疫病後食之

發熱至死
烏羊肉 同荆芥松子食之害人

治肝氣發熱赤眼上有竅者損人

羊腎 補腎氣

益精髓治耳聾服丹人切勿食之

羊肉 用醬久

食閉氣發痼疾
猪肉 主壓丹石熱毒令人暴肥

動風發癢雌者尤甚白脚者毒氣同牛肉食生

寸白蟲同生姜食大風疾

猪蹄 治五痔伏熱在

內腸壅內蝕

牛肉大冷損人

切忌食之

犬肉暖

而不補

食之損神

獐鹿肉

二獸多食藥苗若服

藥人食之不効

兔肉補中益氣

同乾姜胡桃食

患背瘡

同芥菜食成積病孕婦忌食之則缺唇

馬蹄夜目

五月食之害人

肉落水浮者

食之害人

祭肉自動者

食之害人

燒肉不動見水而動者

食之害人

人汗入肉

食之害人

獸赤足者

食之害人

獸肉如鹿豹斑

者

食之害人

獸赤足者

食之害人

畜獸有岐尾

者

食之害人

鵝肉和五臟補中益氣

嫩者斑者

毒多食作霍亂

鴨肉治水腫消熱

嫩者白者毒

有脚氣腸風勿食

烏雄雞治腹疼補中

啼者毒

有腸風痔漏及瘻疾瘡者勿食

烏雌雞治風寒

濕痺同鯉魚食生疽同犬肉食害人發病同上

野雞補中益力

赤除蟻冬月者佳

野鴨益氣

消食

雞卵

動風氣

鴨卵

不可同鱉肉食發氣

肉爛煮

煮生食之作疾

諸脯

燒不動者晒不乾

者見水自動者雨漏沾者與夫塵土不去者有

蛀孔者食之皆害人

諸腊

在五谷中藏者及經夏陳者皆勿食之

諸魚

鯽魚溫中下氣

天門相反同荆芥食發水腫同

雉肉猪肝食筋甲綰同沙糖食生疳蟲同豬肉

食成疾熱病尤不可食之

鰣魚益氣力去腹惡

血小虫

鱠魚治虛勞

多食發癩疾小兒發背瘡

石首魚治濕淋

和姜菜作羹開胃益氣治肚脹

食積

郎君魚

性同石首

鱸魚補五藏治水氣

多食

發癩癬同乳酪

食成疾晒乾者不發病

黃鱔魚

多食頭疼同豬肝食害人青性平荆芥相反

鯉魚

多食頭疼同豬肝食害人青性平荆芥相反

魚不可同蒜胡荽生葵并麥薺食之服勿啖

其鮮

白魚

煮經宿食之肚冷生疾同棗食患腰

疼有瘡癧發膿

黃鱈魚祛風

其涎療消渴不益

人反荆芥

鱠魚益氣

發瘡同干筍食之患筋緩

鯢魚益人

鱸大頭也治喉間飛尸

背煩補氣虛

發風

沙魚治蟲症

動風氣

黃魚

發瘡同薄苛食

傷人

紫魚

發瘡疥

河鯀有大毒

服風藥荆芥相

反皆殺人

烏賊益氣強志

多食動風氣

鱠魚逐

風邪

無腹膽者勿食多食發癰亂

鰻有毒多食

發風同杏仁食患風軟

海鰻帶鱉

性剛多發風

鯈有毒

食之大發風

鱉同雞肉食成瘻同馬肉

食患心氣疼

同芥菜食生疾

蚌明目除熱

同芥

菜食患心氣疾

海螺治淋勿多食

田螺利大小便

多食動腎氣肚疼作泄瀉

蚶子動腎氣淡菜

消食動風并頭目眩

蛤蜊止渴多食肚疼服丹

石者相反

碑螯治酒毒

發癰氣疼

鰻鮀虎班者勿食

蝦發風同蠶糖蜜食害人

鮮肉尤毒多食患

肚痛主膈氣同橘子食發風氣同山紅柿藥酒食之害人

魚子

不經鹽三年久者可放水中成魚活命萬萬

諸魚

逆鱗腮者赤鱗者無腮者合者白鬚者目合目有睫毛者赤白鬚向者二目不同者並不可食之

五穀

粳米益胃氣

補腸胃長肌肉

栗米養胃氣

去脾

中熟糯米補肺嗽縮小便

孕婦食之生寸白虫多食難化

白荳補五臟

調中暖腸

赤小荳消熱

毒排癰腫血膿

治水腫膨脹

蘿荳和中下氣

補

臍荳益氣除熱毒

治發背疽癧解砒毒丹毒

胡麻益氣力填髓腦明目多食傷咽喉麪食補

虛充膚體強有力

性壅熱動風氣病人食之難

消化食後飲水發虛腫

麸與麴同性豆腐有毒

發腎

氣瘡疥頭風

豆豉殺腥氣解煩熱

發汗

醬經夏

月可食

醋消癰腫殺邪毒

多食傷胃

酒有熱毒

潤血脉

多飲成疾醉飲冷水腐腸敗脅

蔬菜

生薑止嘔吐

去臭氣

子薑調中開胃止嘔下氣

醋煮食之發眼疾動痔漏脚疾發灸瘡

芥菜除

腎邪氣利九竅

多食動氣患心疼勿與鯽魚兔肉同食

菘菜除煩渴通利腸胃

脚氣人勿多食

藥中有甘草食之病不除

葱補中除邪

葱白性京明目

葱葉熱治下部氣勿可多食

韭草中鍾乳也補

虛乏治夢泄白濁

白暖青涼

薤調中補不足

名菜

中芝 蒜性熱有小毒除邪
疔毒氣

多食損目

胡

萎利五臟消穀

勿多食

蘿蔔下氣消食去痰癖

治肺嗽吐血

多食動氣

葛苣除煩熱

苦蕡益心

茭苦

除熱

生菜發病

端午日忌食

新蕈有毛者

殺人

無裙者有毒以生姜試之若黑色即有毒

不可食也

茵菜毒

食之則笑而死

胡蘿蔔

動氣

蓴菜

性冷滑勿多食

恭菜

和肝氣明日多食動氣

生瓜解暑毒

性冷發丹石

瓠治濕消浮腫水氣

有毒勿多食

胡椒下氣除冷去痰

多食上熱

川

椒治邪氣溫中

閉口者食之戟咽喉

馬芹

下氣消食

果實

果實屬木

多食則損脾胃

果子落地經宿蟲蟻

侵損者

食之害人生果停久有損壞處人食之害

果實未成熟者

食之損脾胃

荔枝止渴益顏色

多食生熱疾

龍眼治五臟邪氣益志

除蠱毒

大

棗安中養脾益氣

乾棗潤心肺止嗽治虛勞損

生棗多食動脾發瘡

栗子益氣補腎理腰脚

日乾

下氣勿與韭菜同食

枇杷

治腳氣

胡桃潤髮膚

治腰疼

多食下氣脫眉毛

榧子治五痔去三蟲

同鴛肉食生肢節上壅

杏仁潤喉止酒吐

生食

動風鰻食患軟風

木瓜治濕痺霍亂轉筋脚氣

水腫止渴有勝

多食傷齒

楊梅去痰止嘔下

酒 多食損齒

橄欖開胃下氣

止焦渴

蓮子止渴

益心

治噤口痢

藕補中育神止渴

除時疫

雞頭

實開胃

助氣明目

菱

安中補五藏性冷勿多食

甜瓜止渴除煩熱利小便通三胞氣壅

兩蒂者皆不可食之害人多食腹脹秋成瘡

西瓜止酒渴燥熱

多食冷胃

葛根止渴解酒毒

煮食之尤佳

甘蔗

止渴解酒毒

多食口生泡瘡

荸薺消渴益氣下

丹石消風毒

多食患胃氣同驥肉食患筋急

茨

姑治石淋除腫

多食患腳氣腸風服丹石者宜

食之

益齡單

金帙

九卷

益齡單

金帙

九卷三

山藥治噤口痢主傷中補虛瘦

益氣力主脚疼

芋頭寬腸胃充飢膚滑中下氣補虛

性滑服者

尤忌冬月不可同鯽魚食成虛勞發風

益齡單終

怪病單

元朱丹溪著

明周履靖梓

治人鼻中毛出晝夜長一二尺漸漸粗圓如繩
痛不可忍摘去更生此因食猪羊血過多而
然也用礞砂乳香飯爲丸水下十粒早晚各
一服病去乃止

一人忽覺自形作兩人並卧不別真假不語問
亦無對乃離魂也用礞砂人參茯苓濃煎服

真者氣爽而假者即化

治遍身忽然肉出如錐痒痛不能飲食名血癰
用赤皮荅燒灰水淋汁洗內服淡豆豉湯數

盞即愈

治人眼前常見禽蟲飛去捉之即無乃肝膽經
爲疾用酸棗仁羌活玄明粉青葙子各一兩
爲末每水煎二錢和滓服日三服

治人眼珠垂下至鼻大便血出名肝脹用羌活

水煎數服即愈

治人腹中有物作聲隨人語言名應聲蟲服雷丸即愈

一人飲油五升方始快意乃髮入胃血聚化爲蟲也用雄黃五錢水調服

治人腹中有虫如蟹走於皮下作聲如兒啼爲筋肉之化用雷丸雄黃等分爲末摻猪肉上炙而食之即愈

一人因着艾灸訖火痴便落瘡內鮮血片片如蝴蝶樣騰空飛去痛不可忍此是血肉俱熱

用大黃芒硝等分爲末水調下微利即愈

一人臨卧忽渾身氣出約五升血肉俱壞而舌
尖血出不止用鹽醋湯飲十數次即愈

治人眼赤鼻張大喘渾身出斑髮如銅鐵絲硬
乃目中熱毒氣結於下焦用白凡滑石各一
兩水三碗煎至一碗半不住口飲盡乃效

一人卧於床四肢不能動只進得食好大言說
喫物謂之失說物望病如說某物即以其肉
與看不與食之失他物望也睡中流出饑唾

病即愈

治人手十指斷壞唯有筋連無節肉內虫出如燈心長數寸遍身綠毛名血餘用茯苓胡黃連煎服愈

一人遍身皮底渾渾如波浪聲痒不可忍抓之血出不能止名氣奔用人參苦杖青盐細辛各一兩水二碗煎十數沸飲盡便愈

治眼內白眴俱黑見物依舊毛髮直如鐵條不語如醉名血潰用五靈脂酒調下二錢愈

治人口鼻中氣出盤旋不散凝似黑蓋過十日漸漸至肩與肉相連堅勝鐵石無由飲食多因瘡後得之用澤蘭水煎日飲三盞五日愈治頭面發熱有光色他人手近如火炙用蒜汁半兩酒調下吐物如蛇遂安

一人渾身生泡如甘棠梨破則出水內有石一片如指甲大其泡復生抽盡肌肉不可治矣急用三稜莪术各五兩爲末分三服酒調下治夜有醉者口渴誤吞水蛭腹痛黃瘦不進飲

食用小死魚三四箇猪脂煎鎔攬勻入巴豆
十粒碎爛和田中乾泥丸如菉豆大以田中
冷水吞下一丸泄下爲度

治人忽然氣上喘不能語口中涎流吐逆齒皆
搖動氣出轉大即悶絕名傷寒併熱霍亂用
大黃人參各五錢水三盞煎一盞服

一人口內生肉毬有根線長五寸餘吐毬出方
可飲食以手輕捏痛徹於心水調生射香一
錢頻頻服之三日根化而愈

治人手足甲忽然長倒生肉刺如錐食葵菜自愈

治人面上及遍身生瘡似猫兒眼有光彩無膿血冬則近脛名白寒瘡多食魚雞菘韭即愈治人脅破腸出臭穢急以香油抹腸送入即不出又以人參枸杞子煎湯淋之皮自合喫猪腎粥十日愈

一人小便中出屎大便出屎名交腸用舊幞頭燒灰酒下五分愈

治玉莖硬不痿精流無歇時如針刺捏之則脆
乃爲腎漏疾用韭子破故器各一兩爲末每
三錢水煎日三服即止

一人身及頭面肉腫如蛇狀用雨濕磚上青苔
一錢水調塗立消

治人大腸內虫出不斷斷之復生行坐不得用
鶴虱末水調服五錢自愈

治蛟龍癩用寒食飯三升每食五合日三服吐
出蛟龍而愈

治鼻腥臭水流以碗盛而視之有如鐵色蝦魚
如米大走躍捉之即化爲水此肉壞矣食雞
肉一日二次不過一月而愈

治兩足心凸如腫硬如釘脛骨生辟孔流髓身
發寒戰惟思飲酒此肝腎氣冷熱相呑用川
烏炮爲末付之內煎韭菜湯服之愈

治四肢節脫但有皮連不能舉動名曰筋解用
黃蘆酒浸一宿焙乾爲末酒調下二錢多服

即安

一人咽喉間生肉層層相疊漸漸腫起有竅出
臭氣用臭橘葉煎服愈

有小兒身上發瘡初生如魚胞又如水晶碎則
水流用蜜陀僧羅極細摻之

一兒初生遍身無皮俱是赤肉掘土坑卧一宿
即長皮又方白早米粉乾撲於上候生皮乃
止

治人項上生瘡如櫻桃有五色瘡破即項皮斷
逐日飲牛乳自消

治人寒熱不止四肢如石擊之如鐘聲日漸消瘦用茱萸木香等分水煎一二服即愈

一人大腸頭出寸餘候乾自退落又名截腸病用芝麻油器盛坐之飲大麻子汁數升愈

治人腹中如鐵石臍中水出旋變作虫行之狀達身匝皮痒痛不忍扒掃不盡濃煎蒼朮浴之又以蒼朮加麝香水調服之

一人眉毛搖動目不能視喚之不應但能飲食用蒜三兩取汁酒調下即愈

一人毛竅節次血出少間不出即皮脹如鼓口
鼻眼目俱脹合名脉溢用生姜汁并水各一
二盞服之即安

人面瘡 昔人患此于臂上滴酒瘡口中即面
赤與物食之即肉脹獨以貝母付之則斂眉
閉口若有苦楚之狀乃煎貝母湯以葦筒灌
之數日成甲而愈

一婦人年二十餘腮生一竅口中所欬膿血與
竅相應而出此肺痿也用人參黃芪當歸加

退熱排膿之劑而愈

治患蛇癥乃蛇精及液沾菜上人悞食之腹內成蛇或食蛇亦有此証其人常飢食之即吐用赤頭蜈蚣一條炙爲末分二服酒下

鼈瘻痛有未止或食鼈即痛用雞屎一升炒黃投酒中浸一宿焙爲末元浸酒調下

雞癩有病冷痰者醫曰因食白滄雞過多故也用蒜一枚煮服乃吐一物如升大痰暴開視之乃雞雛也再服吐十三雛而愈

治婦產後有傷胞破不能小便常漏濕不乾用
生絲絹一尺剪碎白牡丹根炒白芨各末一
錢水一碗煎至絹爛如錫空心頓服不得作
聲作聲即不効

一人心漏當腎數竅血液常流三十年用鹿茸
酥炙附子炮薑花棗肉爲丸每酒下三十丸
半月而愈

治婦人產後忽兩乳細小下垂過小腹痛甚名
乳懸用川芎當歸各二斤內用半斤水煎服

餘用燒烟熏口鼻二料乃効

一婦產後水道中出肉線一條長三四尺動之則痛欲絕先服失笑散數服次以帶皮姜三斤研爛入清油二斤煎油乾爲度用綿兜起肉線屈曲于水道邊以前姜燻之冷則熨之一日夜縮其大半二日即盡入再服失笑散芎歸湯調理之如肉線斷則不可治矣

治人手指攀曲節間疼不可忍漸至斷落以草麻子去殼二兩碎者不用黃連四兩貯瓶內

水二升浸之春夏三日秋冬五日每早面東
以此水吞下草麻子一粒漸加至四五粒微
泄無害忌食動風物屢驗

一人傷寒舌出寸餘連日不收用梅花腦摻舌
上應手而收重者用五錢方愈

張子和治一婦人木舌脹滿口諸藥罔効以鉗
針砭之五七度腫減三日方平血出盈斗

一婦產後忽生虫一對于地能行長寸餘自後
月生一對醫以苦參加打虫藥爲丸服之又

生一對埋于土中過數日發而視之暴大如拳名子母虫從此絕根

一婦眼中忽有血如射而出或緣鼻流下但出血多時即經不行乃陰虛相火之病遂用歸身尾生地紅芍加柴胡黃柏知母條芩側柏葉木通桃仁紅花水煎食前服數帖而愈
一婦姊頭梨用秋後嫩茄子綻開頭者陰乾燒爲末水調服愈

治身被鬼擊有青痕作痛以金銀花煎酒服

一人患腦疽面目腫閉頭掀如斗此膀胱濕熱所致以黃連消毒飲二劑次以槐花酒二碗頓退以指按下腫即復起此膿已成也於頸額肩頰各刺一孔膿並湧出口日始開更以托裏藥加金銀花連翹三十劑全愈

紅絲瘤東垣云李叔和問中年得一子一歲後身生紅絲瘤而死後四子皆然何也曰汝乃腎中伏火精內有紅絲故也俗名胎瘤汝試取精觀之果如其言遂以滋腎丸數服其妻

服六味地黃丸乃受胎生子前證不復作矣
蛇入人竅中急以手捻定以刀刮破尾以椒或
辛辣等物置尾以綿繫之即自出不可拔

一婦人產後日食茶粥二十餘碗一月後遍身
冰冷數塊以指按其冷處即冷從指下上應
至心如是者二年諸治不効以八物湯去地
黃加橘紅入姜汁竹瀝一酒鍾十服乃溫

一人頸項腫與頭相統按之堅硬用漏蘆湯一
劑服下發痒項刻消散

治婦盤腸產者臨產即子腸先出而後產子產子之後其腸不收以醋半盞冷水七分調勻噴婦面三噴則腸收盡此良法也

丹溪治一婦產戶下一物如帕有尖約重一斤却喜血不盡虛急與黃芪白朮升麻各五分人參當歸各一錢水煎連服三劑即收上

夏月中寒一人暑月行百里渴而飲山水至晚以單蓆陰地上少睡頃間寒熱吐瀉身如刀刮而痛醫皆曰中暑也進黃連香薷飲不應

予診其脉細緊而伏此中寒也衆皆笑曰六月中寒有是事乎予以附子理中湯治之六服乃濟

冬天傷暑一婦冬月患酒洒惡寒翕翕發熱惡食乾嘔大便欲去不去諸醫暗虛弱用滌痰二陳湯不効後請予治脉虛無力予曰類乎傷暑衆以爲不然予究之婦曰昨因天寒令取綿套蓋之因得此症予曰誠哉傷暑也汝之綿套晒之盛暑熱收箱中必有暑氣今躰

虛得之易入故病如是婦曰然遂用黃連香
薷飲進二服其病瘳矣噫冬天傷暑夏月中
寒病亦鮮見醫家問切之功活變之法不可
不知也

一人耳內有丁如棗核大痛不可動一待詔用
火酒滴耳內令仰上半時以鉗取出絕根

一婦產後因子死經斷不行者半年一日小腹
忽痛陰戶內有物如石硬塞之而痛不禁衆
醫不識青林曰此石瘕病也用四物加桃仁

大黃三稜枳榔玄胡索附子澤鴻血竭爲湯
二劑而愈

一人左手無名指爪角生一小瘡初起麻粒大
用小刀挑開瘡頭血出如濁不止一日夜長
出肉瘤如菌累指頂內開一孔如一眼目轉
動此疔毒也以艾灸四十壯不知疼痒復烙
之剪去肉瘤敷拔疔散外以膏藥貼之內服
解毒湯七日全愈

一少年新婚欲交媾女子阻之乃逆其意遂陰

痿不舉者五七日以禿筆頭燒灰酒調服一
二錢頃即起

一人當額害楊梅瘡一箇數年不愈一方士治
之先用藥爛去瘀肉見內有骨一片如錢大
取而去之治仍不效復爛之又有骨一片再
取去敷生肌散收口而愈

怪疴單終

怪疴單

全

卷五

惟病單

全

卷五

道藏精華第十四集之二

養生導引圖法

總主編者 文山遜叟蕭天石

(全一冊) 定價新台幣 精裝二〇〇元
平裝一五〇元

傳述者 漢·華聖真院

藏書者 中央圖書館

台北郵政信箱八六五號
郵政劃撥〇〇〇三三八九一四號

發行者 兼由出版社

電話：九一一二〇九一四一四一四一四

發行人 曹哲士

本社登記 證字號 行政院新開局
版台業字第〇五七五號

中華民國七十八年七月

